

Curarse en Salud

Revista de la Coordinadora Higienista

Número 14
Año 2002

El glutamato

***Radicales libres
y envejecimiento***

***Higienismo del
pensamiento***

***El ayuno,
un camino olvidado hacia la salud***



Lo pasado
ha huido,
lo que esperas
está ausente,
pero el presente
es tuyo.

-Proverbio árabe-

CURARSE EN SALUD

NÚMERO 14 • Año 2002

EDITADA POR LA
COORDINADORA DE HIGIENE VITAL

Colaboradores:

Walden Fernández Lobo • Pilar Igual
Karmelo Bizkarra (médico) • Julio Fernández
Almudena Moreno (médica) • Désiré Merien
Juan José Núñez (médico) • Carmela Maseda
Eneko Landáburu (médico) • Francisco Martín
Antonio Palomar (médico) • Graciela Cao (médica)
Garbiñe Aranguren (psicóloga) • Balta de la Hiniesta
e In memoriam André Torque

Depósito legal: NA 1.842-1997
Maquetación y diseño: David Román
Impresión: Copió. Alcoy (Alicante)

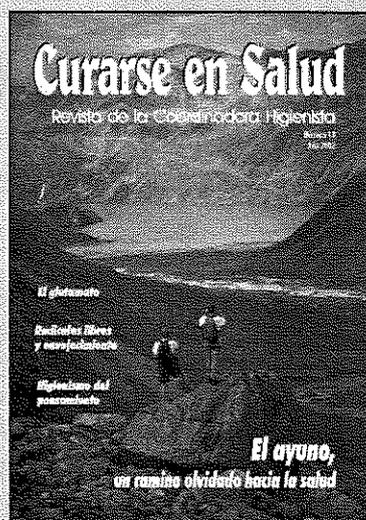
Las opiniones expresadas en "CURARSE EN SALUD" son del autor y no necesariamente representan a toda la Coordinadora de Higiene Vital.



Revista impresa
en Papel Reciclado

SUMARIO

• Radicales libres y envejecimiento	2
• El glutamato	6
• Higienismo del pensamiento	12
• Replanteamiento científico del SIDA	15
• El ayuno, un camino olvidado	19
• Por un futuro sano del planeta y sus gentes	28
• "Nana", Dra. Adriana Schnake.....	30
<hr/>	
• Noticias.....	4
• Buzón de los socios	10
• Recortes	11
• Recetas higienistas	16
• Lecturas y otras sugerencias	18
• Higienismo en internet	32



En la sociedad actual en la que vivimos, donde el stress y el materialismo nos acosan, de vez en cuando tenemos que dejar un espacio para la reflexión. Nuestro cuerpo y nuestro espíritu, nos están demandando reposo fisiológico y psicológico. Los miedos, las preocupaciones, los excesos sensoriales, el excesivo trabajo, la adicción a ciertos alimentos adictivos (café o té), la sobrealimentación, la contaminación ambiental... progresivamente debilitan nuestra fuerza vital hasta el punto de que nuestro organismo enferma. Es el momento en el que el cuerpo necesita eliminar toda la escoria acumulada a lo largo de días, meses o años, a través de lo

que se denomina enfermedad. Por ello debemos enfrentarnos a ella con una nueva perspectiva, como un medio que tiene nuestro organismo para recuperar la energía perdida y renovar los órganos internos. El ayuno nos ofrece la posibilidad de eliminar el excedente de toxinas acumulado. Al romper nuestros hábitos enervantes nuestra energía nerviosa se restablecerá y volveremos a gozar de salud.

Quizá sea adecuado preguntarnos cómo podemos evitar que todos estos factores externos enerven nuestro organismo. Algunas prácticas o vicios erróneos está en nuestras manos evitarlos. Sin embargo, diariamente estamos sometidos a contaminaciones de diverso tipo (electromagnéticas, alimentarias, agrícolas, medioambientales...) de las que son responsables directos los gobiernos y compañías multinacionales. Detrás de un aparente respeto hacia los derechos humanos, se esconden intereses políticos, económicos y comerciales que violan reiteradamente nuestro derecho a la vida, a la salud, a la libertad ideológica y de pensamiento. Utilizando una publicidad engañosa intentan convencer a la población de los efectos positivos de los antibióticos o de las muy cuestionadas ventajas de los alimentos modificados genéticamente, por citar algunos ejemplos. Mientras asuntos fundamentales para la vida se discuten en cumbres políticas donde están representados la mayoría de los principales estados, los riesgos para la salud humana y para la de nuestro planeta se incrementan.

Se suele decir y comentar que el hombre tiene capacidad de adaptación a las circunstancias sobrevenidas que la vida le presenta. En la moderna y tecnológicamente desarrollada sociedad actual los seres humanos se "adaptan" a condiciones que suponen un detrimento de su energía y fuerza vital, y que a medio o largo plazo pueden acarrearle la enfermedad o incluso la muerte. Como decía el prestigioso higienista M. Shelton, "el hombre parece más capaz de adaptar la naturaleza a sus necesidades que de adaptarse él a la naturaleza". Tal vez sea el momento de adaptarnos a una naturaleza a la que hemos dado la espalda progresivamente, de desterrar una serie de prácticas erróneas que han ido mermando nuestra energía vital. Probablemente aquí reside el punto de partida necesario para encontrar un equilibrio en nuestra vida, donde la salud esté presente en cada momento de nuestra existencia.

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
Apdo. de Correos 67 - 05480 CANDELEDA (Ávila)
Tel.: 689 15 37 29

radicales libres y envejecimiento

Los organismos vivos, incluidos los humanos nos encontramos constantemente en un juego de adaptación frente a distintas situaciones que causan estrés agudo y crónico; para continuar en el juego de la vida hemos desarrollado mecanismos que permiten mantener el equilibrio celular.

El estrés es justamente el sistema de adaptación a situaciones de desequilibrio. ¿Y a qué debemos adaptarnos los humanos en este juego de "sube y baja" que es parte de la vida?

Por ejemplo a:

1- *Fenómenos fisiológicos normales*: progresión del ciclo celular, desarrollo embrionario, crecimiento y diferenciación de tejidos, estímulos hormonales, etc.

2- *Estados patológicos*: infecciones, inflamaciones, respuesta inmunológica, lesión oxidativa, envejecimiento, cáncer.

3- *Stress medioambiental*: aumento de la temperatura, polución ambiental (agua, aire, tierra), fármacos,

vacunas, aditivos químicos de los alimentos.

Además existe una primera y gran adaptación que hemos tenido que realizar para poder vivir en un mundo rico en oxígeno:

LA PARADOJA DEL OXÍGENO

Esto significa que los organismos aerobios superiores (incluido el humano) no podemos existir sin Oxígeno (O_2), y al mismo tiempo el O_2 es tóxico para nuestra existencia.

La atmósfera de nuestro planeta fue anaerobia, sin O_2 , hasta hace 2.500 millones de años cuando algunas algas comenzaron a hacer fotosíntesis y a liberar O_2 del agua, acumulándose progresivamente hasta llegar al 20% del aire que respiramos.

El aumento de O_2 era tóxico para los organismos que siempre habían vivido sin él, por lo tanto mutaron y evolucionaron a especies consumido-

ras de O_2 . ¿Por qué hicieron esto? Primero para sobrevivir en un medio que estaba cambiando y además porque el uso de O_2 tiene ventajas: por ejemplo, proporcionar mayor energía útil a partir de los alimentos, mayor cantidad de ATP, el energético principal.

El precio a pagar fue crear mecanismos compensadores frente a este gas potencialmente tóxico, por ejemplo, el uso de antioxidantes presentes en los alimentos.

¿Por qué es tóxico el oxígeno?

Porque el O_2 que respiramos es BI-RADICAL, es decir, tiene dos electrones desapareados (dos manos libres), es decir, que es un gas con "Dos Radicales Libres". Esto lo transforma en una molécula ávida de electrones de otras moléculas para aparearse. A partir del uso del O_2 en la cadena respiratoria mitocondrial de las células, es cuando su avidez de electrones se manifiesta generando lo que se denominan "Especies Reactivas de Oxígeno" o ROS, que son las



que finalmente producirán lesión oxidativa en la pared de las mitocondrias, con lo que perderá la capacidad de generar energía y respirar; en la pared del núcleo, permitiendo que éstas ROS, lleguen a lesionar no sólo el ADN presente en las mitocondrias sino también en el núcleo, lesión de la carga genética de la célula.

Así, el 95% del oxígeno que respiramos sufre reducciones para producir energía y agua en la cadena respiratoria de las mitocondrias, verdaderas baterías energéticas celulares y es allí donde se producen las especies reactivas de oxígeno (ROS) y son ellas potentes oxidantes biológicos, de los cuales el más peligroso es el Radical hidroxilo (OH).

¿Y qué hacen los ROS? Ya dijimos que producen lesión oxidativa de las membranas celulares y del ADN, y a consecuencia de esto es que están involucrados en la iniciación y promoción del cáncer, en las enfermedades neurovegetativas y son causa y consecuencia del envejecimiento.

El uso del O₂ en condiciones normales genera ROS peligrosos en el caso que el equilibrio Oxidantes/Antioxidantes se altere.

● ● ●
**No podemos existir
 sin oxígeno,
 y al mismo tiempo
 el oxígeno
 es tóxico para
 nuestra existencia**
 ● ● ●

La intensidad del daño oxidativo aumenta con la edad y genera un envejecimiento más rápido y precoz. Hay dos datos muy interesantes:

1- El envejecimiento es directamente proporcional a la tasa de producción de ROS principalmente en las mitocondrias, y a la disminución del número de mitocondrias, lugar donde se produce energía.

2- La restricción calórica en la dieta, disminuyendo las grasas y proteínas animales, disminuye los niveles de lesión oxidativa, retrasa los procesos de envejecimiento y aumenta el número de mitocondrias y

por lo tanto la producción de energía.

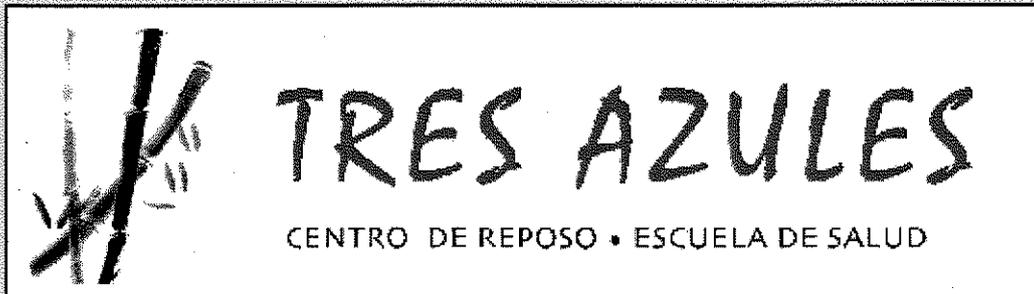
Uno de los conceptos básicos de la *Higiene Vital* es que la disminución de la Energía Vital produce agotamiento y que ésta es la primera causa de la enfermedad, a partir de la toxicidad derivada de estos procesos. Otra de las propuestas es una alimentación ligera, bien combinada y con un +- 70% de alimentos crudos, es decir, una gran dosis de antioxidantes, también decimos que el ayuno rejuvenece.

Estas argumentaciones son la comprobación desde la ciencia de lo que la *Higiene Vital* dice desde hace mucho tiempo.

¿Para qué tanta historia si todo esto ya lo sabemos?, dirán ustedes.

Creo que frente a la multitud de teorías que circulan alrededor de la enfermedad, la salud y la alimentación, muchas veces falaces y contradictorias, me parece interesante ir encontrando puntos de contacto con otras líneas de trabajo, para apoyarnos, ser más fuertes... en definitiva ser más, todos juntos.

*Graciela Cao.
 Higienista - médica*



UNA NUEVA CASA DE REPOSO

Esperamos que para Diciembre-2002, Tres Azules - Centro de Reposo - Escuela de Salud, abra sus puertas sumándonos a todos los que ya están trabajando en la difusión de las ideas Higienistas.

Estamos en la Sierra de Gata a 2 km. del pueblo de Cadalso, por la carretera que va hacia Descargamaría y Robledillo de Gata y que corre paralela al Río Arrago.

Te ofrecemos en este espacio natural una casa de líneas sencillas, muy cómoda.

Alimentación lacto-vegetariana o vegetariana estricta según tu elección, la posibilidad de hacer régimen de crudos, zumos o ayuno. Asesoramiento médico. Charlas y actividades.

Aunque la casa se nos hizo un poco grande y la llamamos Centro de Reposo, esperamos funcionar como una Tradicional Casa de Reposo para que te sientas, así, como en tu casa.

Para más información, puedes llamar al teléfono 927-41.77.21

Los esperamos.

Jacinto y Graciela

Noticias...

TABAQUISMO EN PROFESIONALES SANITARIOS

El 38,9% de los profesionales sanitarios, que engloban al personal médico y al de enfermería, son consumidores habituales de tabaco, más de tres puntos porcentuales por encima de la población general, donde la media actual de fumadores se sitúa en el 35,7%, según revela un estudio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

Este estudio, realizado por la SEPAR a través de una encuesta entre 1.228 sanitarios del Insalud, muestra que es sobre todo el colectivo de enfermeras el mayor consumidor de tabaco, con 15 puntos por encima de la media general entre las mujeres españolas, hasta el 42%, mientras que los facultativos varones fuman algo menos que el resto de la población. Otro dato significativo del estudio es el elevado porcentaje de fumadores existente en el sector de Atención Primaria, donde fuma de modo habitual el 39,8% de sus miembros, cuando paradójicamente, son aquellos que tienen un trato más directo con el paciente y quienes mayor responsabilidad tienen a la hora de concienciar a la población sobre los perjuicios del tabaco.

El Dr. Carlos Jiménez Ruiz, jefe de la Unidad de Tabaquismo del Hospital de La Princesa de Madrid, reconoció que existe una "clara aversión" entre los profesionales sanitarios para actuar "con tenacidad en este gravísimo problema". "Esto se debe a la falta de tiempo y a la percepción de una carencia de habilidad para ser efectivo en este cometido", explicó, frustración debida a los bajos porcentajes de éxito para paliar el problema.

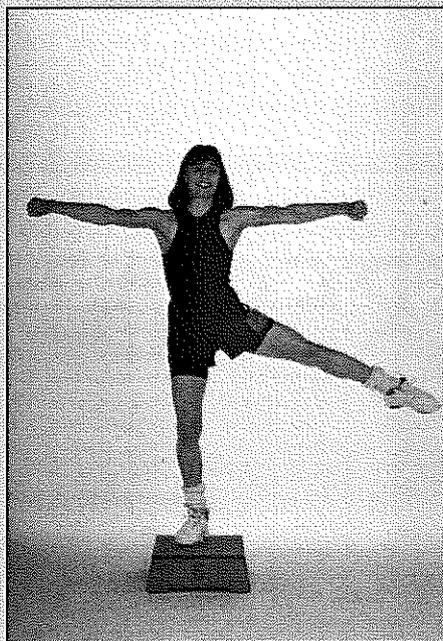
Uno de los únicos datos positivos que se desprenden del estudio es la reducción del tabaquismo entre los especialistas en enfermedades respiratorias: sólo fuma el 11,4% frente al 35% que lo hacía en 1985. Además, un 95% de este colectivo afirma asumir que uno de los consejos básicos que han de transmitir a sus pacientes es el abandono del tabaco.

"Este dato es un buen augurio de los que podría suceder a medio plazo entre el resto de los profesionales sanitarios, para quienes su particular lucha contra el tabaco nunca debe perder de vista el papel de referente social que juegan de cara al resto de los ciudadanos", declara el Dr. Romero Palacios, uno de los autores de la investigación.

Septiembre, 2002

EJERCICIO CONTRA LA FRAGILIDAD

Según un grupo de investigadores de la Universidad de Yale (EE.UU.), los ancianos físicamente frágiles que siguieron un programa de terapia física consistente, sobre todo, en ejercicios de equilibrio y fortalecimiento vieron reducido sus problemas en un 45% después de 7 meses. "Nuestro estudio proporciona firmes evidencias de que la decadencia funcional entre las personas físicamente más frágiles de más edad puede ser ralentizado, si no prevenido, con el tipo de programa que usamos", afirmó el jefe de la investigación, Thomas M. Gill, profesor asociado de Medicina Interna y Geriátrica en la Facultad de Medicina de Yale. "El programa se centra en mejorar la fortaleza muscular, el equilibrio y la movilidad dañadas".



Para llevar a cabo el estudio, se seleccionaron 188 personas físicamente frágiles que vivían en sus propios hogares y tenían 75 años o más. La mayor parte de los participantes padecía algún tipo de incapacidad al principio del estudio. Aleatoriamente, 94 fueron elegidos para recibir en sus casas terapia física consistente en ejercicios diarios de equilibrio, de 10 ó 15 minutos cada uno, y entrenamiento muscular con cintas elásticas resistentes, 3 días a la semana. La otra mitad fueron asignados al grupo de control que recibió una serie de materiales educativos sobre prevención, como los

relacionados con la vacunación, la alimentación más adecuada o el calzado más apropiado. Ambas intervenciones duraron seis meses, con continuaciones a los 7 y a los 12 meses. A los participantes en el programa de terapia física se les pidió que continuaran con los ejercicios durante un año entero; realizaron del 75 al 80% de los ejercicios.

Gill y su equipo observaron si las actividades esenciales de la vida diaria independiente, como pasear, bañarse, vestirse y desvestirse, levantarse de una silla, usar el lavabo, comer y arreglarse, experimentaban mejoras con su intervención. Para ello, desarrollaron una escala de incapacidad que medía lo bien que cada uno de los dos grupos se manejaba en estas ocho actividades esenciales del día a día. Las puntuaciones de la escala iban de 0 a 16, siendo los valores más altos indicativos de las incapacidades más severas.

"Encontramos que la intervención basada en la terapia física era efectiva a la hora de prevenir el declive funcional y de reducir el número de lesiones provocadas por caídas, mientras que el grupo de control mostró una decadencia continuada a lo largo del año", dijo Gill. "A los siete meses, la puntuación media en incapacidad era 2.0 en el grupo de terapia física y 3.6 en el de control. Esto supone un 45% de reducción de la incapacidad en el grupo de terapia física con respecto al grupo control. Estos resultados refuerzan el papel de la "prehabilitación" o terapia preventiva para ancianos físicamente frágiles que viven en sus casas".

Boletín Pharus, Octubre 2002



DEFICIENCIAS ALIMENTARIAS EN LA DIETA DE LOS NIÑOS

La Fundación Española del Corazón presentó hoy el estudio "Cuatro Provincias" sobre los hábitos alimentarios de los niños españoles, un trabajo en el que se advierte de lo alejada que está su alimentación de las recomendaciones médicas y su incidencia en las enfermedades cardiovasculares futuras.

El estudio, hecho público con motivo de la XVIII Semana del Corazón que se celebrará del 16 al 21 de octubre, muestra la relación de la alta tasa de mortalidad cardiovascular en edad adulta en las pro-

vincias de Cádiz y Murcia, con una dieta infantil caracterizada por los elevados niveles de glucosa y triglicéridos y la mayor tendencia al sobrepeso y la obesidad.

Para este trabajo, coordinado por el doctor Manuel de Oya, se han analizado las características antropométricas, la dieta y los niveles plasmáticos de glucosa y lípidos de 1.300 niños de 6 y 7 años que viven en Cádiz y Murcia, además de Madrid y Orense, estas dos últimas como representantes de provincias con una baja mortalidad cardiovascular en edad adulta.

El objetivo, según explican los autores, es buscar los marcadores existentes en la edad escolar que puedan explicar la evidente mortalidad cardiovascular existente entre las diferentes regiones españolas.

A su juicio, las desviaciones en la dieta se reflejan en las variables antropométricas y bioquímicas y su corrección en edades tempranas tendría "enormes beneficios" en la prevención de la enfermedad cardiovascular.

En general, se ha apreciado una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños, pues un 31 por ciento adolecen de sobrepeso y un 12 por ciento de obesidad.

No obstante, en las provincias de alta mortalidad los niños tienen mayor índice de masa corporal y la frecuencia de niños con obesidad en estas regiones es casi el doble que en las de baja mortalidad.

Según los autores, los niños tienen una dieta con "un exagerado aporte de grasa, especialmente de grasa saturada, un aporte excesivo de colesterol, excesivamente rica en proteínas y calcio y con un alarmante descenso en el consumo de carbohidratos".

Vistos los alimentos predominantes en la dieta de los escolares y sus excesos, recomiendan reducir el consumo de grasa saturada, promoviendo por ejemplo el consumo de leche descremada; disminuir un poco las patatas fritas como fuentes de carbohidratos por el alto aporte de energía y de grasa que representan; y alentar el consumo de arroz y pasta para incrementar la ingesta de carbohidratos complejos.

Los lípidos de los niños, según el estudio, están muy elevados, pues del 20 al 27 por ciento, dependiendo de la provincia, superan los 200 mg/dl de colesterol.

Además se ha constatado que las cifras de glucosa y triglicéridos de los niños de las provincias de alta mortalidad son estadísticamente superiores a las de los niños de las provincias de baja mortalidad.

Notysalud, 25-10-2001

NADA COMO LA VIDA RELAJADA

El "agotamiento vital" es un estado mental que se caracteriza por fatiga excesiva, infirmitad, desmotivación y desesperación. De hecho, quien lo padece tiene la sensación de que cualquier actividad cotidiana supone un esfuerzo físico y psíquico imprevistos. Se suele atribuir a las muchas presiones que a las que nos vemos sometidos a lo largo de nuestras vidas, como cuando tenemos un exceso de trabajo o tras una pérdida importante, aunque también se ha explicado en base a una especie de abuso de las estrategias de afrontamiento del estrés que lleva a que, al final, éstas dejen de funcionar.

Desde hace tiempo se sabe también que el agotamiento vital está asociado a un elevado riesgo de sufrir un ataque al corazón (algunos estudios hablan de que puede llegar a doblar el riesgo de un primer ataque), aunque no se sabía el porqué. Ahora, un estudio dirigido por Rob van Diest, del Departamento de Psiquiatría y Neuropsicología de la Universidad de Maastricht (Holanda) puede arrojar luz sobre esta fatal relación, al revelar que este trastorno incrementa la coagulación sanguínea.

En el estudio, se compararon muestras de sangre tomadas a dos grupos de 30 estudiantes cada uno. Un grupo había sido clasificado como "agotados vitalmente", de acuerdo con un cuestionario de 23 ítems elaborado por los propios investigadores holandeses, cuestionario en el que los sujetos del otro grupo, el de control, obtuvieron resultados negativos. Todos los participantes en el experimento eran no fumadores y gozaban de buena salud.

Los análisis mostraron que los participantes con agotamiento vital tendían a presentar mayores niveles en sangre de una proteína llamada fibrinógeno, que interviene en la coagulación de la sangre. Cuando hay una gran cantidad de fibrinógeno en la sangre, se produce un exceso de coagulación, lo que puede suponer que se corte o se reduzca drásticamente el flujo sanguíneo al corazón o al cerebro, incrementándose así el riesgo de padecer un ataque. Además, el estudio reveló que el agotamiento vital está asociado a una reducción de la fibrinólisis matutina, que es el proceso por el que los coágulos se deshacen.

Boletín Pharus, Octubre 2002



EXCESO DE CONFIANZA EN EL VINO COMO PROTECTOR

Puede que el vino tinto proteja al corazón de sufrir un infarto, pero hay otras medidas

preventivas mejor contrastadas y más eficaces para reducir los riesgos cardiovasculares. Un artículo de la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) publicado en el último número de la revista *Circulation* advierte sobre el exceso de confianza en el vino como factor protector e insta a los médicos a fomentar otras medidas preventivas que, aunque puedan ser menos sencillas que beber uno o dos vasos de vino al día, estén claramente contrastadas por la investigación científica.

"Queremos dejar claro que existen otras opciones para reducir los riesgos que se encuentran perfectamente documentadas y carentes de los posibles peligros asociados con el consumo de alcohol", afirma Ira J. Goldberg, miembro del Comité de Nutrición de la Asociación y profesor de medicina de la Universidad de Columbia en Nueva York.

"Nuestro consejo es el siguiente: si quiere reducir el riesgo de enfermedad coronaria, consulte con su médico la forma de reducir su nivel de colesterol y de bajar su tensión sanguínea, controlando su peso, haciendo ejercicio y siguiendo una dieta sana. No existe ninguna prueba científica que acredite que el consumo de vino ni de ninguna otra bebida alcohólica puede sustituir estas eficaces medidas convencionales", dice Goldberg.

La hipótesis de que beber vino, especialmente el tinto, ayuda a contrarrestar los efectos nocivos del colesterol y las grasas saturadas del régimen alimenticio parte de los estudios de población en los que se mostraban niveles más bajos de enfermedad de corazón, a pesar de las dietas altas en grasa, de algunas partes de Europa en las que el vino se consume regularmente.

Sin embargo, esta hipótesis merece una mayor investigación, según Goldberg. "El modelo de consumo de las bebidas alcohólicas puede ser un indicador de otros factores del estilo de vida relacionados con el riesgo de enfermedad coronaria. Hay una serie de factores dietéticos, como el consumo de frutas, verduras y pescados frescos, y reducir el consumo de productos lácteos, que difieren entre las poblaciones de Estados Unidos y Europa, y que están asociados con una reducción del riesgo coronario".

En el texto de la AHA se indica que más de 60 estudios han demostrado que un consumo moderado de alcohol puede incrementar los niveles en sangre del colesterol bueno (HDL). Entre una y dos bebidas alcohólicas al día pueden incrementar el HDL aproximadamente un 12%, un incremento similar al que se aprecia con los programas de ejercicios y las medicaciones.

El País Salud, 23-01-2001

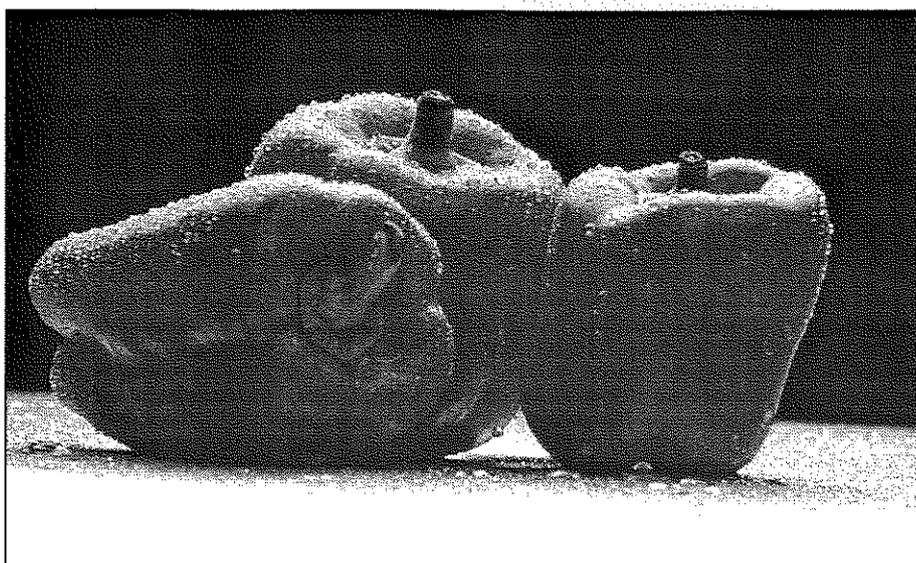
se trata de una sustancia extraña para el organismo. El glutamato procesado siempre contiene cantidades iguales de ácido L-glutámico y ácido D-glutámico, además de otras sustancias cancerígenas como el ácido piroglutámico, el monocloro y el dicloro propanol y las aminas heterocíclicas. Ninguna de estas sustancias está presente en las proteínas vegetales o animales, salvo el ácido L-glutámico.

La proteína vegetal hidrolizada (PVH) es otra fuente de glutamato procesado en la que hay concentraciones altas de dicho compuesto. Las proteínas hidrolizadas que se utilizan para realzar el sabor se preparan utilizando ácidos o enzimas que permiten digerir químicamente la harina de soja, el gluten de trigo, las cepas comestibles de levadura, etc. Este proceso, que consiste en hervir productos vegetales en un recipiente lleno de ácido sulfúrico durante varias horas, para luego neutralizar el ácido con sosa cáustica, descompone las proteínas en sus aminoácidos constituyentes. Así se obtiene un fango de color marrón que se recoge y se deja secar. El producto final es un polvo marrón con altas concentraciones de glutamato. Además, igual que el glutamato obtenido por fermentación, la PVH contiene las mismas sustancias cancerígenas que este tipo de glutamato, así como las formas D y L de esta sustancia.

La tabla que aparece al final de este artículo recoge otros aditivos / ingredientes que se utilizan en la alimentación debido a su contenido en glutamato procesado.

El impacto del glutamato en el Sistema Nervioso Central (SNC)

El SNC tiene billones de neuronas que están interconectadas entre sí por una hendidura sináptica o sinapsis, un espacio pequeño entre neurona y neurona por donde pasan los impulsos nerviosos de la neurotransmisión. El aminoácido glutamato es uno de los principales transmisores sinápticos del SNC y funciona como mensajero químico en la transferencia sináptica de la información de neurona a neurona. Sin embargo, por encima de niveles críticos, el glutamato puede convertirse en una sustancia tóxica para ciertas neuronas y para



las células nerviosas conectadas a estas neuronas, toxicidad que provoca su degeneración y muerte. Debido a este comportamiento contradictorio, se le ha dado el nombre de "excitotoxina". Cuando el glutamato no se utiliza, se almacena en las vesículas que hay dentro de las neuronas. Para participar en la neurotransmisión, el glutamato sale a ese espacio pequeño que hay entre las neuronas (la sinapsis), pero sólo durante un momento muy breve y en cantidades ínfimas.

Después de la neurotransmisión, existen varios mecanismos que "barren" el glutamato de la sinapsis. A veces estos mecanismos fallan, y cuando esto ocurre, el glutamato sigue estimulando las neuronas hasta dañarlas o destruirlas, algo que ocurre en ciertos trastornos, como veremos más adelante. Por lo general, los efectos de un exceso de glutamato sobre el organismo no se manifiestan de forma espectacular e inmediata. Algunas personas particularmente sensibles pueden desarrollar síntomas agudos y graves, como los derivados del síndrome del restaurante chino, mencionados anteriormente. Otras, la mayoría, no muestran signos de excitotoxicidad, puesto que los efectos son más sutiles y se manifiestan sólo tras un largo periodo de tiempo. Una enorme variedad de estudios científicos ha señalado el papel negativo que desempeña el glutamato en nuestra salud. Todo lo que se pueda decir respecto a los efectos negativos del glutamato en nuestra salud puede aplicarse también al aspartame, edulcorante legislado con

el código E-951, que contiene como ingrediente principal el aspartato. Al igual que el glutamato, el aspartato es uno de los aminoácidos más importantes en la neurotransmisión, e igualmente tóxico para el sistema nervioso cuando rebasa un determinado nivel.

Las enfermedades del sistema nervioso y las excitotoxinas

La excitotoxicidad de estas sustancias (glutamato y aspartato) puede afectar al desarrollo del sistema nervioso de los niños antes y después de nacer, hasta el punto de causarles problemas emocionales, de aprendizaje, hiperactividad, dislexia e incluso autismo que se manifiestan con el paso del tiempo. En este sentido, se ha comprobado que dichas excitotoxinas destruyen las neuronas del hipotálamo, implicado en el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, del sistema endocrino, de las emociones de ira, del sueño y del apetito. Hay que recordar que el cerebro del niño es más sensible a estas toxinas que el de un adulto. En 1975, en los EE.UU., se trataron con éxito varios casos de niños que sufrían ataques convulsivos de tipo epiléptico mediante la eliminación de alimentos que contenían glutamato monosódico. En la actualidad los niños siguen siendo expuestos a los efectos nefastos de estas sustancias puesto que toman muchos refrescos, chicles, helados, golosinas, dulces y patatas fritas que contienen aspartame o glutamato. Estas sustancias tóxicas son

igualmente peligrosas para las mujeres embarazadas, puesto que existe la posibilidad de que atraviesen la placenta y lesionen el sistema nervioso del feto, en proceso de desarrollo.

Las enfermedades neurodegenerativas tales como la demencia de Alzheimer, las enfermedades de Parkinson y de Huntington y la esclerosis lateral amiotrófica, comparten la misma pérdida lenta, prematura y selectiva de neuronas del SNC. En algunas de estas enfermedades, como por ejemplo Alzheimer y Parkinson, los síntomas no se manifiestan hasta que hayan muerto el 80-90% de las neuronas de la zona cerebral afectada. La patogénesis o causa de estas enfermedades todavía se desconoce y es poco probable que el glutamato sea el responsable principal de dichas enfermedades, pero puede ser que precipite su desarrollo, y, lo que sí aseguran muchos estudios científicos, es que empeora la patología de estas enfermedades.

En trastornos tales como la apoplejía, la hipertensión, las migrañas, la epilepsia, las lesiones cerebrales y

las convulsiones, las células dañadas por la enfermedad liberan cantidades de glutamato que son tóxicas para las neuronas. Unos niveles bajos de glucosa en la sangre también pueden originar daños relacionados con un exceso extracelular de glutamato (esta hipoglucemia puede ocurrir a menudo, por ejemplo, cuando estamos enfermos o tomamos medicamentos; igualmente, hacer dieta o practicar un ejercicio prolongado e intenso pueden provocar un descenso de los niveles de glucosa en la sangre). Por lo tanto, es lógico suponer que un aporte exterior de excitotoxinas a través de la dieta agrave la situación.

El cerebro tiene un sistema para filtrar lo que necesita y lo que no (la barrera hemato-encefálica). Sin embargo esta barrera no está concebida para eliminar las altas concentraciones de excitotoxinas que se hallan en la dieta actual, y, por lo tanto puede fallar. Es más, esta barrera no está del todo desarrollada en el cerebro de los niños y, además, pierde efectividad con el paso de los años.

Hay que resaltar también que los daños que producen las excitotoxinas al sistema nervioso son muy lentos, sin ningún síntoma externo aparente. Las neuronas mueren lentamente y pueden pasar años, incluso décadas, antes de que aparezcan síntomas clínicos de daños neurológicos.

El glutamato en los aditivos y alimentos

Además de los aditivos clasificados como potenciadores del sabor que contienen glutamato en su estructura química (E620 - E625), y cuyas cantidades permitidas están regidas por la legislación española, existen otros ingredientes / aditivos que se agregan a los alimentos españoles y que también contienen glutamato, a pesar de no estar clasificados por la legislación como potenciadores del sabor. La lista que aparece en el cuadro muestra una relación de algunos de los aditivos / ingredientes permitidos que contienen o pueden contener glutamato procesado.

Todos los productos animales y vegetales hidrolizados contienen glutamato procesado; en este sentido, cabe señalar que los caseínatos de calcio y de sodio se obtienen mediante la hidrolización de las proteínas lácteas. Las cápsulas de algunos complejos vitamínicos contienen gelatina, un producto altamente procesado obtenido a partir de subproductos de proteína animal (huesos, piel, etc.); este tipo de gelatina siempre contiene glutamato procesado. El extracto de levadura y la levadura autolizada se obtienen de la levadura natural mediante un proceso químico parecido al de la hidrolización y, por tanto, también contienen glutamato procesado. Los aromas pueden contener GMS y/o PVH, hecho que ha confirmado por escrito una conocida empresa de patatas fritas al autor de este artículo.

El glutamato en sus diversas formas, así como el aspartamo, están presentes en muchos productos habituales en los supermercados: productos cárnicos, alimentos para lactantes, productos dietéticos, productos deshidratados y enlatados, tentempiés, refrescos, salsas, productos congelados, golosinas, etc.



Aditivos / ingredientes que siempre contienen glutamato procesado	Aditivos / ingredientes que pueden contener glutamato procesado
<ul style="list-style-type: none"> ▪ glutamato monosódico ▪ extracto de proteínas vegetales ▪ proteína vegetal hidrolizada ▪ proteína hidrolizada / trigo hidrolizado y otros cereales hidrolizados (arroz, maíz, avena, cebada, mijo, sorgo) ▪ caseinato sódico ▪ caseinato cálcico ▪ extracto de levadura ▪ levadura autolizada / hidrolizada ▪ extracto de malta y de malta de cebada ▪ harina de cereales hidrolizada ▪ gelatina ▪ proteínas séricas hidrolizadas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dextrinomaltosa ▪ maltodextrina ▪ aroma(s) ▪ aroma(s) natural(es) ▪ (extracto de) especias ▪ carragenato ▪ proteína vegetal ▪ concentrado de proteína de suero / suero de leche / en polvo ▪ proteínas de leche / lácticas ▪ proteínas de soja ▪ fécula ▪ almidón

La siguiente tabla ofrece una relación de los aditivos / ingredientes de los alimentos que contienen o pueden contener glutamato.

El glutamato en la legislación

A la luz de lo expuesto anteriormente sobre los efectos nefastos del glutamato en la salud, es muy preocupante que se permita su utilización tanto en España como en la CE. Supuestamente, la legislación protege al consumidor del peligro de ingerir productos o compuestos tóxicos en la alimentación. A pesar de que numerosos estudios han demostrado la toxicidad del glutamato, en España se permiten hasta 10g/kg de E-621 (glutamato monosódico) solo o en combinación con E-620 y E-622 al E625, en su función de aditivo alimentario general (salvo en alimentos para lactantes y niños de corta edad), mientras que en los condimentos y aderezos se permite la dosis máxima de quantum satis, es decir, un nivel máximo no especificado. Recordemos que el sistema nervioso central sólo requiere diminutas cantidades de glutamato. En este sentido, el Real Decreto 145 / 1997, de 31 de enero ni siquiera considera como aditivos alimentarios algunos de los productos incluidos en la tabla anterior (por ejemplo, la gelatina comestible, los hidrolizados de proteínas y sus sales, las proteínas lácteas y los caseinatos), sino como ingredientes.

Es preocupante que estos "ingre-

dientes", sobre todo los hidrolizados de proteínas de los cereales, se añadan a los alimentos para lactantes y niños de corta de edad, sin que las cantidades máximas estén claramente legisladas, lo cual es extremadamente imprudente a la luz de los posibles efectos negativos para el sistema nervioso en desarrollo.

Si tenemos en cuenta que podemos ingerir varios aditivos / ingredientes que contienen excitotoxinas en un mismo alimento, o combinados en una misma comida, resulta todavía más difícil de controlar la cantidad de excitotoxinas que aporta la dieta diaria convencional.

Conclusión

El glutamato y el aspartato son componentes esenciales del sistema nervioso central para su funcionamiento normal, pero, en niveles superiores a los normales, pueden tener un efecto devastador sobre el sistema nervioso en cualquier etapa de la vida, desde el estado embrionario hasta la vejez. Se trata de un equilibrio frágil que se rompe con facilidad, debido a la predominancia de productos alimenticios que contienen glutamato y aspartato procesados en la dieta contemporánea.

La inmensa mayoría de los estudios sobre el glutamato son de origen estadounidense y, debe señalarse que una parte importante de ellos han sido financiados por entidades con intereses en la industria del glutama-

to. Lamentablemente, son precisamente estos últimos estudios los que se valoran a la hora de redactar la legislación.

La decisión de eliminar las excitotoxinas de nuestra dieta está en nuestras manos. Para ello, es de vital importancia el consumo de alimentos frescos, no procesados, cuyo alto contenido en antioxidantes puede ayudar a incrementar las defensas del organismo frente al desgaste provocado por una alimentación desnaturalizada. Así y todo, sería conveniente que el consumidor recibiese información fiable e imparcial sobre el glutamato y el aspartato, y que la legislación pertinente creara un marco legal favorable a los intereses de la salud pública.

David J. Munro
Casa de Reposo Los Madroños
13 de mayo de 2002

Algunas referencias

- Blaylock, R. L. *Excitotoxins. The Taste that Kills*. Ed. Health Press. Santa Fe, New Mexico, 1997.
- Blaylock, R. L. "Not Just Another Scare: Toxin Additives in your Food and Drink". <http://www.aspartamekills.com/blayart1.htm>
- Choi, D. W. "Excitotoxic Cell Death". *Journal of Neurobiology*, 1992. Vol. 23, no. 9.
- Choi, D. W. "Glutamate Neurotoxicity and Diseases of the Nervous System". *Neuron*, 1988. Vol. 1, no. 8.
- Código Alimentario. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 1991.
- Lipton, S. A. y Rosenberg, P. A. "Excitatory Amino Acids as a Final Common Pathway for Neurologic Disorders". *The New England Journal of Medicine*, 1994. Vol. 330 no. 9.
- Olney, John W. "Excitotoxin-mediated neuron death in youth and old age". *Progress in Brain Research*, 1990. Vol. 86
- Real Decreto 145 / 1997 de 31 de enero. "La lista positiva de aditivos distintos de colorantes y edulcorantes"
- Samuels, A. *Truth in Labeling Campaign. "The toxicity / safety of processed free glutamic acid (MSG): A study in suppression of information"*. <http://www.truthinlabeling.org>

buzón de los socios

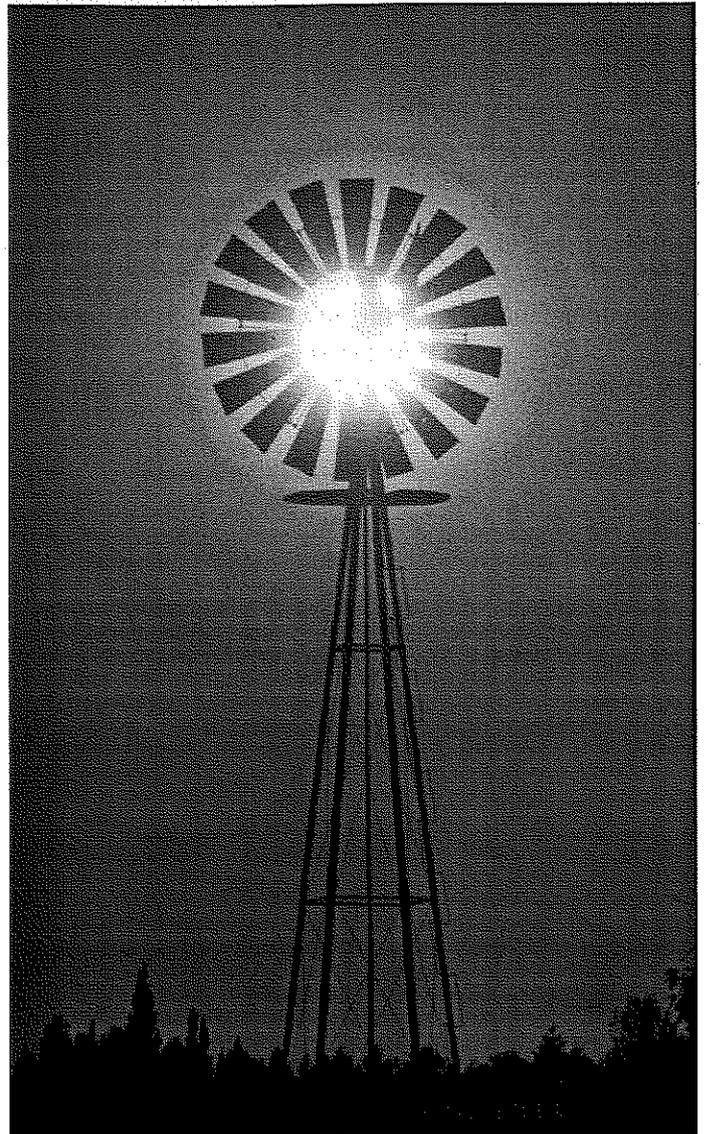
Llevo tiempo queriendo ponerme en contacto con vosotros, en concreto desde los primeros números en que empezábais a hablar sobre la menstruación, pero siempre confiaba en que la siguiente revista sería más interesante y de más calidad, pero ya quiero expresar mi opinión.

Cuando he leído el artículo "*El mito del Paraíso*" (publicado en la revista nº 13) he visto en la primera parte del mismo una interpretación totalmente subjetiva y llena de asociaciones de ideas totalmente arbitrarias encaminadas a la justificación de las ideas del autor: la defensa del crudivorismo. Idea que por otra parte aplaudo y que creo merece ser estudiada, pero por favor seamos serios y usemos argumentos científicos contrastados y no ese lenguaje más propio de la Edad Media que de nuestros días.

Para interpretar la Biblia (tan repetidamente citada por vosotros tanto en este artículo, como en las ingeniosas elucubraciones sobre la menstruación que aparecen en revistas anteriores) hay que tener primero en cuenta el contexto social- cultural- político y religioso en que fueron escritos cada uno de los libros que la componen, y saber que no se trata de un tratado histórico ni científico, y por lo tanto no se puede hacer una lectura literal de ella, sobre todo del Antiguo Testamento (si no caeríamos otra vez en condenar a Galileo). Pero, no obstante, si preferís argumentos bíblicos os recordaré que el alimento que nos "*expulsó*" del Paraíso fue una manzana (alimento totalmente crudo y puro), y que según recoge Mateo en el capítulo 15, 10- 20, el mismo Jesús dice: "*...No es lo que entra en la boca del hombre lo que contamina al hombre, sino lo que sale de la boca; eso es lo que contamina al hombre... ¿No comprendéis que todo lo que entra en la boca pasa al vientre y es arrojado al estercolero? Pero lo que sale de la boca viene del corazón y eso es lo que contamina al hombre...*". Y también quiero recordaros que la tradición judía, presionada por los prejuicios religiosos llegó a suponer que toda enfermedad era signo de pecado e impureza (lenguaje parecido al vuestro cuando nos acusáis, en revistas anteriores, de "*viciosas*" a las mujeres que todavía tenemos la regla). Lenguaje totalmente semejante al puritanismo fariseo de la época.

Vengo leyendo vuestra revista desde el primer número y creo sinceramente que si lo que persigue es la difusión de las ideas higienistas, pudiendo hacer así tanto bien a la humanidad, debe centrarse más en aspectos objetivos, ofrecer estudios concretos, investigaciones, incluso experiencias personales (aunque éstas no sean tan objetivas también nos enriquecen a todos pues nos podemos ver más o menos reflejados en alguna de ellas), pero por favor abandonad ya por todos los aspectos y discursos dogmáticos y moralistas, impresos hasta la médula de una manipulación total del mensaje que quiere transmitir algo tan sagrado y merecedor de un estudio e interpretación serio como es la Biblia, haciéndola decir lo que algunos quieren para ratificar sus ideas.

Creo que cada cual puede tener las ideas que quiera, creo que es muy importante replantearse todo, hasta las teorías aparentemente más sólidas sobre fisiología huma-



na, pero apoyándose siempre en estudios científicos, rigurosos, contrastados,... y hacia ahí creo yo que debería encaminarse el esfuerzo de los que pretendemos extender el Higienismo.

Basta ya de "*mezclar habas con melones*", y pongámonos a trabajar dejando las elucubraciones personales sobre el crudivorismo o sobre la menstruación para otros, ganaríamos credibilidad.

Pienso que los que seguimos el Higienismo merecemos algo mejor que algunos de los artículos publicados en las revistas de la Coordinadora.

Atentamente,

Fuensanta Cuenca Muñoz
Licenciada en Medicina y Cirugía
Especialista Universitaria en Homeopatía
Con tres años de estudios en Teología
en el Instituto Teológico Murciano
email: santicuenca@lettera.net

RECORTES



EL EXCESO DE HIERRO ENCIERRA MUCHOS PELIGROS

(El Mundo Salud, 3-3-2001)

Un trabajo publicado en el último *American Journal of Clinical Nutrition* ha revelado que la carencia de hierro en la tercera edad no es un problema ni tan frecuente ni tan alarmante como el fenómeno contrario, es decir, el exceso de este elemento (un factor relacionado con el desarrollo de tumores, trastornos hepáticos, diabetes y enfermedad cardiovascular).

Los autores del estudio contaron con 1.016 integrantes, de entre 67 y 97 años, de la muestra inicial del Framingham Heart Study (un seguimiento epidemiológico de gran envergadura que comenzó en el año 1948 cuyo objetivo principal es estudiar la enfermedad cardiovascular evaluando periódicamente a los habitantes de una población de EEUU).

Según los análisis efectuados a los participantes, en los que se evaluaron los niveles de ferritina, la saturación de la transferrina, el volumen corpuscular medio (el tamaño del glóbulo rojo) y la hemoglobina, sólo un 2,7% tenía carencia de hierro y apenas el 1% sufría anemia ferropénica. Por el contrario, casi el 13% tenía exceso de hierro en su organismo.

Los investigadores desconocen aún todas las claves acerca de por qué la población mayor tiende a acumular más hierro que los más jóvenes, por lo que van a ampliar sus estudios en el futuro. En cualquier caso, y dado los peligros potenciales que encierra el hecho de acumular demasiado hierro, los autores recomiendan a los que pertenezcan a este tramo de edad que no consuman suplementos de esta sustan-

cia (ni tampoco de vitaminas y otros minerales) sin contar con el asesoramiento de su médico ya que, sin saberlo, podrían perjudicar su salud, en lugar de mejorarla.

Por otro lado, en el último número de la revista *Nature Genetics* se ha publicado un trabajo, elaborado con ratones transgénicos, en el que se apunta la posibilidad de que el exceso de hierro también pueda estar estrechamente relacionado con la aparición de patologías neurodegenerativas, como el Parkinson.

Los científicos, pertenecientes al Instituto para la Salud Infantil y el Desarrollo Humano (NICHD, de sus siglas anglosajonas), comprobaron que los roedores de su laboratorio que carecían de la proteína IRP2 (una de las dos encargadas de regular el nivel de hierro en las células y que está muy presente en el tejido cerebral) tenían niveles muy altos de ferritina en el tejido neuronal y sufrían un deterioro progresivo que les causaba temblores, descoordinación motriz, lentitud de movimientos, debilidad y otros síntomas iguales a los que sufren los enfermos de Parkinson y de otros trastornos neurodegenerativos.

«Creemos que las alteraciones en el metabolismo del hierro pueden estar entre las causas primarias de las patologías neurodegenerativas que se sufren posteriormente», explica Tracey Rouault, coordinador de este estudio. Estos hallazgos podrían servir para que, en un futuro, se pudiera determinar qué personas tienen alterados los genes que codifican las proteínas reguladoras del hierro (IRPs, de sus siglas en inglés) y así poder corregir el problema antes de que se produzcan síntomas neurológicos.

TINTES DE PELO PERMANENTES Y CANCER DE VEJIGA

(El País Salud, 12-10-1999)

Las mujeres que se tiñen habitualmente el pelo con tintes permanentes, así como los peluqueros que trabajan con dichas sustancias, tienen un riesgo mayor de padecer cáncer de vejiga. Ésta es la conclusión de un estudio que se publica en el número de febrero del *International Journal of Cancer* y que supone la primera confirmación bien fundamentada de algo que se sospecha desde hace 20 años.

El cáncer de vejiga es poco frecuente, pues representa el 2% de todos los cánceres de las mujeres y el 6% de los que sufren los hombres. Hasta ahora, había dos factores de riesgo bien establecidos: el tabaco, responsable del 30% de los casos, y la exposición ocupacional a ciertas sustancias (las aliraminas) en la industria química y textil, responsable de un 15% a un 20%. A pesar de lo alarmante que puedan parecer las conclusiones del estudio, "los cánceres de vejiga atribuibles a los tintes de cabello serían una fracción mínima", asegura Carlos Alberto González, epidemiólogo del Instituto catalán de Oncología y experto en este tumor.

El estudio (del tipo caso-control), realizado con 3.000 personas por investigadores de la Universidad de Southern California (USC) en EE UU, pone de relieve que el riesgo de padecer cáncer de vejiga es el doble para las mujeres que se tiñen el cabello con tintes permanentes al menos una vez al mes durante un año que para quienes no lo utilizan. El riesgo de quienes se tiñen el pelo por lo menos una vez al mes durante 15 años o más es tres veces superior. El incremento de riesgo para los peluqueros que han trabajado durante más de 10 años es de cinco veces.

"Nuestro estudio sobre el cáncer de vejiga es el primero que examina el uso de tintes para el cabello analizando las tres principales categorías de tintes: permanentes, semipermanentes y temporales", explica Manuela Gago Domínguez, investigadora de la USC en Medicina Preventiva y principal autora del estudio. Los investigadores afirmaron que la asociación con el aumento del riesgo de cáncer se descubrió sólo con los tintes permanentes, no con los semipermanentes o el baño de color temporal, que desaparece después de unos lavados.

LA VACUNA TRIPLE VÍRICA SE RELACIONA CON EL AUMENTO DEL AUTISMO

(El País Salud, 9-9-1999)

El neuropsicólogo británico Ken Aitken, uno de los mayores expertos internacionales en el diagnóstico y tratamiento del autismo, ha pedido al gobierno de su país que investigue a fondo la posible relación entre ese trastorno y la triple vacuna infantil contra el sarampión, las paperas y la rubeola.

Su solicitud pone en un aprieto a las autoridades sanitarias, que se niegan a repartir las vacunas en tres tomas dis-

tintas por considerar que no hay pruebas de sus efectos adversos. Unas 2.000 familias, sin embargo, piensan demandar a varios fabricantes internacionales del medicamento al que atribuyen el hermetismo psíquico de sus hijos.

Ken Aitken, que era hasta ahora un firme defensor de la vacuna triple, ha declarado: "Ahora creo que necesitamos seguir investigando, porque algunos niños con un sistema inmune vulnerable pueden reaccionar de forma inesperada a la inyección".

higienismo del pensamiento: medicina del alma

Conocemos la *Higiene Vital* del cuerpo (higienismo del cuerpo): su desintoxicación, la eliminación de toxinas normales (producto de nuestro metabolismo) y las toxinas extraordinarias, como son las introducidas a causa de la ingestión de alimentos en exceso (en relación a la capacidad de metabolización del cuerpo), los provenientes de los alimentos no fisiológicos para nuestra anatomía y fisiología, los que surgen por atentado a nuestro cuerpo con comestibles muertos o desnaturalizados, y las consecutivas a la contaminación externa (ambiental, química,...).



El llamado estado de **ENERVACIÓN**, es decir, la disminución de la energía vital del cuerpo a causa de lo anterior expuesto, tiene una consecuencia drástica: la sutil maquinaria que es nuestro ser no puede realizar el proceso de autodepuración, de autorreparación, el cual le es inherente (¡lo natural es estar sano, no enfermo!), y de esta manera enferma y muere prematuramente. Así de simple. Existen unas Leyes de designio secreto o divino que si no se cumplen tienen su efecto (ley de

causa-efecto o causalidad; ley del karma): los mal llamados civilizados de Occidente mueren prematuramente. "*No seas necio, no sea que mueras en un tiempo que no te corresponde*" (Eclesiastés, 6).

A los científicos del primer mundo no les interesa gastarse dinero en investigar porqué los *Hunza* (Asia) o los *Vilcabamba* (Ecuador) vivían desde hace siglos hasta hace poco unos 120 años por norma general y... sin enfermedades, y sin policía. ¡La enfermedad y la muerte dan más dinero que la salud y la vida! Pero he aquí que esos dos pueblos,

desde que se contaminaron con la dieta y pensamiento convencional, se han degradado en parte y se hallan en un tránsito de no tener caries a los 100 años a sufrir ya las enfermedades propias de la "*civilización*" (obesidad, cáncer, alergias, diabetes, enfermedades autoinmunes,...), las cuales por cierto no son producidas por los microbios, nuestros supuestos enemigos. ¡Pobres humanoides del mundo "*civilizado*", que se creen que apenas pecan, siendo, según ellos, los malos espíritus, un Dios parcial o la mala

suerte, con la complicidad de los microbios, la causa de sus enfermedades!.

En este momento, a los que se consideran religiosos o creyentes les remito de nuevo al mensaje revelador de Eclesiastés donde Dios da la opción de elegir una u otra clase de vida, lo que conlleva a una muerte natural o, si se elige el mal camino, a una muerte prematura. "*¡Procúrate la satisfacción de matar tus vicios antes de que tus vicios te maten a ti!*" (Séneca).

Cuando las personas comen lo que han elegido es porque antes lo han pensado. Es decir, primero nuestra mente define, a continuación el cuerpo realiza su función, como el acto de comer. En Occidente se habla ya de las enfermedades psicósomáticas: su causa es nuestra mente, la alienación mental, no mantener un equilibrio psíquico; y en Oriente se dice que la mente (volición mental o del alma) lo es todo y define la conducta de la persona.

¡Profundicemos en ello!. La filosofía oriental afirma que la verdadera causa de la enfermedad es la **IGNORANCIA**. La ignorancia de no saber porqué ocurren las cosas y la ignorancia sobre nosotros mismos: no nos conocemos a nosotros mismos. "*Conócete a ti mismo*" (Sócrates). Y esto nos lleva a la esencia de la cuestión: nuestra mente, que se halla en conexión íntima y sutil con el alma o espíritu, es la gran desconocida. Desgraciadamente, la máxima de Sócrates no es comprendida en el presente aquí en Occidente, y esto ha sido definitivo. Creemos que nos conocemos, pero lo único que intuimos de nosotros es que somos un cuerpo y algo que llaman mente, pero lo "*sabemos*" por sabiduría prestada: lo hemos escuchado o lo hemos leído, o bien por sabiduría intelectual: se racionaliza lo oído o leído, y entonces algunos se dan cuenta de que, efectivamente, somos cuerpo y algo más: mente. Pero estas dos sabi-

durías no son suficientes para alcanzar el verdadero Conocimiento o sabiduría propiamente dicha: PAÑÑÁ. Ésta es sinónimo de sabiduría experimental, a la que se llega por la experiencia personal, propia, de la verdad, de la realidad. Al practicar *paññá* penetramos en nuestra realidad interna, permanecemos con la mente concentrada en la respiración y las sensaciones del cuerpo, pero eso sí, experimentalmente.

¿Qué relación tiene *paññá*, sabiduría experimental, con conocerse a sí mismo, disminuir la ignorancia y ser más feliz?. Cuando enfocamos la mente en la respiración y sensaciones propias nos hallamos en contacto con la realidad, nuestra realidad en esos momentos, y la vivenciamos con la propia experiencia, y además, lo que es más importante, nos damos cuenta que esa realidad es IMPERMANENTE, es decir, cambia constantemente. La frecuencia, intensidad y caracteres de forma de las sensaciones corporales cambian, son IMPERMANENTES (sensaciones de calor, frío, tensión, humedad,...). Nuestro cuerpo cambia; sus partículas subatómicas (o *kalapas*) cambian con una frecuencia de varios trillones de veces por segundo. Buda lo predijo hace 2500 años: "En el tiempo que realizo un chasquido con los dedos los *kalapas* cambian un número de veces equivalente a un 10 seguido de 23 ceros". ¡Qué curioso!; un científico occidental descubrió con la cámara de burbujas que las partículas subatómicas cambian un trillón de veces por segundo.

¿Qué significado tiene ello aplicado como *Medicina del Alma*?, ¿como *Higienismo del Pensamiento*?. Pocas veces estamos conectados a la realidad de la vida. Nuestra mente vaga entre el pasado y el futuro: apego por los momentos placenteros del pasado (*codicia*); aversión por lo no deseado pero que ocurre. Raras veces se halla nuestra mente en el presente, que es lo que estamos viviendo en cada momento. Y el presente es CAMBIO, IMPERMANENCIA, a semejanza de los *kalapas*. Las personas se aferran, se agarran, se apegan a las cosas y a las personas que quieren, que supuestamente aman, y sienten aversión por las cosas que no les gustaría que sucediesen... pero que ocu-

● ● ●

Creemos que nos conocemos, pero lo único que intuimos de nosotros es que somos un cuerpo y algo que llaman mente

● ● ●

ren, sin tener conciencia de que la realidad es CAMBIO, la vida es IMPERMANENCIA.

Pues bien, esos momentos en que tenemos concentrada la mente (*paññá*) penetramos en la realidad interna y nos libramos de la IGNORANCIA (de no conocernos a nosotros mismos); así funciona esta técnica maravillosa no sectaria descubierta por Buda. Pero además y a modo de efecto secundario, obtenemos una visión cabal (VIPASSANA) o sabiduría experimental de la REALIDAD DE LA VIDA, saliéndonos de "maya" (ilusión). *Paññá* (o VIPASSANA) afila la mente. Maestro Osho: "*Vipassana es la única técnica de meditación que trasciende la materia*". Con *Vipassana* aprendemos la cualidad de las cualidades: ECUANIMIDAD ante los acontecimientos de la vida.



Es una gran verdad que la nutrición es importante para la conservación y desarrollo de la salud, pero es trascendental nuestra volición (actitud) mental. "*Mens sana in corpore sano*", decían los antiguos Maestros. Con *Vipassana*, esos momentos puntuales en los que la mente se halla concentrada en la respiración y en las sensaciones cambiantes de cada momento son sublimes: es una verdadera cirugía de la mente. En un curso de *Vipassana* de 10 días durante el cual se respeta el noble silencio, el estudiante escucha el mensaje original de Buda y aprende su sutil técnica de crecimiento personal en un ambiente muy cuidado: un mensaje sin sectarismos, universal (pues el sufrimiento también es universal), para personas de cualquier creencia religiosa. Es un privilegio que se halla conservado en su pura esencia desde hace 2500 años, pasando de maestro a discípulo.

¿En qué incide *Vipassana*?. En aspectos puntuales que a nosotros, mortales de Occidente, nos viene muy bien recordar, aprender y practicar: el perdón, el conocimiento de uno mismo y el Amor.

Desgraciadamente, muchos de nosotros en nuestra infancia no hemos sentido de manera incondicional el Amor (la única necesidad del niño es ser querido; la única necesidad del adulto es Amar). En la infancia se fijan las conductas que luego el niño repetirá de adulto; por tanto, los niños a los que los padres han impuesto consciente o inconscientemente el abandono, el rechazo, el desprecio o la falta de Amor incondicional buscan de adultos repetir inconscientemente situaciones que les llevan a la incomunicación, la exclusión, la falta de autoestima,... que se reflejará en su núcleo social, en las relaciones,... La esencia es la única medicina natural y pura, la verdadera medicina del alma, el verdadero higienismo del pensamiento: Amor. "*Te daré aquello que no brota del corazón del hombre*" (Jesucristo). La mayoría de nosotros no hemos tenido suerte en nuestra infancia (aunque no lo creemos así, por no conocer las raíces de nuestro sufrimiento) y de adultos nos cuesta reconocer que la causa de nuestra desdicha no se halla fuera de nosotros sino

dentro. Nuestra sociedad (padres, sacerdotes, educadores) nos programó para pensar que los demás son culpables, que nunca más vamos a ser amados, que no somos dignos de ser amados; es así como nos perdemos la Vida aunque poseemos el mundo y sus cosas materiales.

Muchas personas sospechan que si conocieran un camino práctico para llegar a la meta sublime que es el Amor les resultaría más fácil soportar el desasosiego e infelicidad que sacude a nuestra involucionada sociedad. Pues bien, quiero recalcar que tanto en la religión judeocristiana como en el mensaje sutil no sectario enseñado en Oriente se nos muestra ese camino práctico, casi ininteligible para nosotros.

Por ejemplo: El Maestro y místico Jesucristo dijo: "Y mi alma se afligió por los hijos de los hombres, porque están ciegos en sus corazones..." "pero ahora están ebrios. Cuando se hayan sacudido del vino, entonces se ARREPENTIRÁN". Cuando seamos sacudidos de nuestra embriaguez, nos ARREPENTIREMOS. Esta es una de las claves más secretas (un camino práctico) que Jesús entregó al mundo. El cristianismo es la única religión que depende del ARREPENTIMIENTO. El arrepentimiento es bello si brota del corazón, si nos damos cuenta de que: "Sí, Jesús tenía razón; he desperdiciado mi vida, la oportunidad de crecer, desperdiciando el tiempo con cosas inútiles, coleccionando trastos inútiles". Hemos desperdiciado la posibilidad de llegar a ser como Dios. Esto es único en el cristianismo. El pecado es el pecado original: que hemos estado ebrios (ciegos, ignorantes); no hay necesidad de palabras, sólo de que nuestro ser se vuelve un arrepentimiento; así, de repente, te has limpiado de todo tu pasado. Jesús ha dado una clave hermosa: "Arrepiéntete y todo el pasado será limpiado". Las demás religiones no pueden creer que ello ocurra con sólo el arrepentimiento, porque no saben lo que es. Jesús lo desarrolló. Es una de las claves más antiguas. Cuando todo tu ser se arrepiente, vibra y sientes en cada fibra que has hecho mal (y has hecho mal porque has estado ebrio y ahora te arrepientes) entonces surge la transformación: el pasado desaparece

y la proyección del futuro que proviene del pasado también desaparece; eres empujado a tu propio ser. "Eres Amor y digno de ser amado" (El Proceso Hoffman de la Cuadrinidad). Recuerda esta palabra clave: "ARREPIÉNTETE, y si puedes darte cuenta de que ello es la clave, te limpiarás de tu pasado; estarás fresco y virgen otra vez" (Osho).



Estamos ciegos a la ceguera. Deseamos poseer cosas y personas, deseamos desear, pero no amamos. Compramos materialismo, que acumulamos, más desperdicio; la factura es el resto de nuestra vida. No obramos como el mercader de aquella parábola tan intrigante: "El Reino es como un mercader que poseía mercancías y encontró una perla; fue prudente; vendió todo y compró la perla para sí mismo". La historia es: aprovecha tu sufrimiento, tu dolor, tu frustración del mundo y busca la riqueza interior, el tesón que existe dentro de ti. Sé sabio: vende tus mercancías fútiles, despréndete de ellas y compra la perla. Cualquier cosa que poseas en este mundo te será arrebatada. Sólo sientes que posees, pero no puedes poseer nada en el mundo. Sólo te puedes poseer a ti. Puedes vivir en una ilusión (maya), puedes vivir bajo la ilusión de que posees una casa, una mujer,... pero tarde o temprano el sueño desaparecerá. El Ser es permanente, eterno; es tuyo,

sin fin. "¿Porqué el hombre es un vagabundo en lo mas profundo?; porque le falta el hogar (la tranquilidad); y continua su búsqueda, porque el hogar está dentro de ti. Nadie es una meta para ti, excepto tu propio ser" (Osho). ESA PERLA ERES TÚ.

500 años antes que Jesús, Buda dijo exactamente lo mismo con otras palabras, con su mensaje no sectario, universal: "El seguidor del Noble Camino Óctuplo (el Noble Sendero) está atento, se concentra, ejercita la ecuanimidad, penetra en la Vipassana a través del cuerpo, y así se conoce a sí mismo, sale de la ignorancia, practica el Dhamma". LA VIPASSANA ES EL CAMINO PRÁCTICO AL AMOR. (Otro camino: este Oriental).

Amigos lectores: igual que la buena comida es el alimento para el cuerpo, el AMOR lo es para el Alma, pero desgraciadamente también es el mayor y único enemigo al que se enfrentan muchas personas. Amor, Medicina del Alma.

Animales, vegetales, minerales, personas, todos somos parte de unas Leyes Universales, sagradas, secretas; los seres humanos somos hijos y continente de Dios. "Estáte en paz con Dios, no importa cómo lo imagines" (anónimo). Y para Anthony de Mello la última referencia: "Hasta que no veas inocentes a las personas, no podrás amar". ¡Qué todos los seres alcancen verdadera paz, verdadera armonía, verdadera felicidad!

Juan J. Núñez
Médico e higienista

Bibliografía:

- "La Vipassana"; edit. Edaf.
- "El Proceso Hoffman de la Cuadrinidad"; edit. Urano.
- "Los 10 secretos del amor abundante". "Amor, Libertad, Soledad"; Osho; edit. Gaia.
- "Una llamada al amor"; Anthony de Mello.
- "Autoliberación interior"; A. de Mello.
- Tfnos. de interés:
Fundación Vipassana,
938482695.
- El Proceso Hoffman: Dr. Ramón Carballo (915784772) y Solaris Desarrollo Humano (914420336).

ENCUENTRO INTERNACIONAL POR EL REPLANTEAMIENTO CIENTÍFICO DEL S.I.D.A.

Extracto

Barcelona Julio 8-11, 2002

Mientras las agencias de salud de los Estados Unidos (CDC, NIH, DHHS), las compañías farmacéuticas, la OMS, y el Consejo de Población, se reunían en el "Palau St. Jordi", de Barcelona, durante su "XIV Conferencia Internacional del VIH/sida" para continuar sus engaños a la humanidad, un grupo de los llamados *disidentes del sida*, nos reuníamos en La Farinera del Clot, un centro Artístico y Cultural facilitado por el Ayuntamiento de Barcelona, en un "Encuentro Internacional por el Replanteamiento Científico del sida" organizado por la Asociación Española de Medicinas Complementarias.

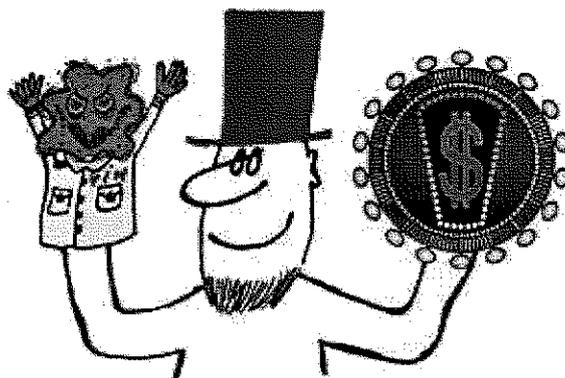
Asistieron aproximadamente 200 personas de España, Portugal, Francia, Alemania, Italia, Inglaterra, Irlanda, México, Colombia, India, Camerún y Estados Unidos.

En la mañana del lunes 8 de julio se dio una Rueda de Prensa. Durante dos horas y estando presentes periodistas de los siguientes medios: Vida Sana, The Ecologist, Revista de Medicinas Complementarias y periodistas "freelance" de España y Francia, se relató una breve historia de la disidencia del sida y se explicaron en detalle los objetivos de este encuentro. Tomaron la palabra el Profesor Etienne de Harven (Francia), Joan Shenton (Inglaterra), Alfredo Embid (España), Tom Diferdinando (Estados Unidos) y Fintan Dunne (Irlanda).

Por la tarde además de diversas presentaciones, una decena de personas "seropositivas" o que han tenido sida, de diferentes países europeos pero en su mayoría de varias ciudades de España, relataron sus historias. Muchos de ellos fueron adictos a las drogas. Ninguno sigue los tratamientos ortodoxos, todos llevan una vida sana aboliendo al máximo posible la exposición a agentes tóxicos y usan diferentes técnicas naturales de desintoxicación y para estimular los sistemas corporales débiles. Todos están rebosantes de salud y energía.

Por la noche, se presentó el video de Joan Shenton, de Inglaterra: "En busca de soluciones", con entrevista al presidente de Sudáfrica, Thabo Mbeki. Los asistentes

conocieron de primera mano los puntos de vista sobre el sida del Presidente sudafricano. Durante la entrevista el presidente Mbeki explicó la evidencia de que existe una censura en la ciencia del sida e insistió en que la prioridad principal en África es resolver el problema de la pobreza y todas sus consecuencias. Esta fue la primera vez que este video es proyectado públicamente en Europa, a pesar de que se ha visto en muchos países africanos.



CONFERENCIAS SOBRE LA POLEMICA ACERCA DE LAS CAUSAS Y SOLUCIONES DEL SIDA

1. "Los agentes estresantes inmunológicos son la verdadera causa del sida", Roberto Giraldo, MD, Estados Unidos. Explicó las razones epidemiológicas, biológicas y del sentido común, por medio de las cuales el fenómeno conocido como VIH, no es la causa del sida. Describiendo los fundamentos científicos por los cuales el sida es el máximo estado de deterioro que el ser humano puede padecer como consecuencia a exposiciones involuntarias y algunas veces voluntarias, múltiples, repetidas y crónicas a agentes estresantes (oxidantes) que están en aumento significativo y alarmante en todo el mundo y los cuales pueden tener un rigén químico, físico, biológico, mental y nutricional (por carencia de alimentos en países subdesarrollados y por exceso de comida chatarra en países desarrollados). Explicando las bases científicas para la prevención y el tratamiento del sida como síndrome tóxico y nutricional.

2. "El VIH nunca ha sido aislado", Etienne de Harven, MD, Francia. Detalló las razones científicas por las cuales Luc Montagnier, Robert Gallo y Jay Levy, jamás aislaron un virus que luego llamaron VIH. Deleitó a la audiencia con detalles técnicos

muy sencillos para explicar por qué no existe una fotografía de microscopio electrónico del supuesto "virus del sida". Describió cómo, en 1997, dos grupos de investigadores, uno en Estados Unidos y otro en Francia/Alemania, al seguir los pasos establecidos para el aislamiento de retrovirus, tampoco aislaron al VIH. Ha propuesto como uno de los experimentos que se llevaran a cabo dentro del Panel de Expertos del Presidente de Sudáfrica,

Thabo Mbeki, tratar de aislar al VIH, si es que en realidad existe, a partir de sangre de enfermos de sida que tengan una "carga viral" alta.

3. "Otros factores ocultados, que causan inmunodeficiencia", Alfredo Embid, España. Describió ejemplos del gran número de agentes químicos, físicos, biológicos, mentales y nutricionales que causan inmunodeficiencia. Ilustró con ejemplos sobre casos de medicamentos, como los antirretrovirales, pesticidas, como el Aldicarb, y contaminantes industriales como las dioxinas. Enfatizando en la responsabilidad de las compañías que los fabrican mencionando sus nombres y actividades, algunas de las cuales son patrocinadoras de las Conferencias oficiales del VIH/sida. Refiriéndose también al problema creciente de radiaciones ionizantes, debidas al complejo militar-industrial existente desde 1945 y a los bombardeos realizados por los Estados Unidos y sus aliados en diferentes países, con armas fraudulentamente llamadas de uranio empobrecido. Explicó las diferentes enfermedades degenerativas e inmunodeficiencias adquiridas, causadas en todo el planeta por exposiciones a estas radiaciones.

[.....]

Alfredo Embid

NOTA: El texto completo de las conferencias y discusiones de este Encuentro será publicado en la revista Medicina Holística / Medicinas Complementarias. Existe un video con las principales conferencias, testimonios y discusiones. Para adquirirlo favor comunicarse con:

Asoc. de Medicinas Complementarias
Prado de Torrejón, 27
Pozuelo de Alarcón - Madrid 28224
Tel +91 351 2111 / Fax +91 351 2171
E-mail: amcmh@amcmh.org
Website: www.amcmh.org

Recetas Higienistas



Menú

Primer plato

Ensalada de germinados

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Lechuga
- 2 Endibias
- Col blanca tierna
- Zanahoria rallada
- Nabo rallado
- Alfalfa germinada
- Brotes de soja germinados
- Aceitunas negras poco saladas
- Perejil o cilantro picados
- Aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío.

Preparación:

Cortar la lechuga y la endibia, cortar en tiras pequeñas alargadas y estrechas la col blanca, y rallar la zanahoria y el nabo. En la ensaladera o fuente que vayamos a utilizar, poner la lechuga, la endibia y la col, añadir la zanahoria, el nabo, los germinados y el perejil o cilantro picados y remover bien para que todo se mezcle. Decorar con las aceitunas negras y con el perejil o el

cilantro y aliñar con aceite de oliva virgen.

Segundo plato

A continuación os proponemos una sana variante higienista del típico cous-cous árabe.

Cous-cous vegetariano

Ingredientes para 4 personas:

- 2 vasos colmados de cous-cous integral ecológico
- 4 vasos llenos de caldo de verduras o de agua
- 2 zanahorias
- 1 nabo grande y tierno
- 1 cebolla
- 300 gr de calabacín
- 100 gr de coliflor
- Perejil fresco picado y en rama, o cilantro fresco picado y en rama
- Aceite de oliva virgen extra de 1ª presión en frío.

Preparación:

1. Picamos la cebolla y cortamos las zanahorias en finas rodajas, el nabo y el calabacín en dados y la coliflor en pequeños trozos. Para preparar este plato, podemos utilizar simplemente agua o, si se quiere

re obtener un plato más sabroso, el caldo de verduras que ya tengamos hecho del mismo día o del día anterior. En cualquier caso, pondremos a hervir en una cacerola el doble de agua que de cous-cous y añadiremos ½ vaso más (hay que tener en cuenta el agua que se evapora mientras cocemos las verduras).

2. Cuando esté hirviendo, echamos las verduras y lo dejamos cocer a fuego lento. Dejar cocer unos 10-15 minutos, según el gusto. Añadir el perejil o el cilantro picados. Esperar un par de minutos y, siempre con el agua en ebullición, echar el cous-cous bien repartido en la cacerola, poner unas ramitas de perejil o cilantro encima y tapar inmediatamente.

3. Apagar el fuego, dejar reposar 5 minutos y servir añadiendo aceite de oliva virgen en crudo al gusto.

¡Qué aproveche!

ELENA

CASA DE REPOSO "LOS MADROÑOS"



Menú de otoño higienista

DESAYUNO

Manzanas con higos secos, pasas o dátiles..

COMIDA

Ensalada vegetal

Ingredientes: Lechuga, escarola, tomate, pimiento, pepino, zanahoria, cebolla, brotes de alfalfa, limón, aceite y piñones.

Preparación: Una vez lavados todos los ingredientes se mezclan en el recipiente donde se sirven y se le añade el aceite de oliva virgen, el limón y los piñones.

Quinoa con verduras

Ingredientes: 1 taza de quinoa, 100 gramos de brócoli, 100 gramos de judías verdes, 1 cebolla o puerro, 1 pastilla de caldo vegetal, aceite de oliva virgen.

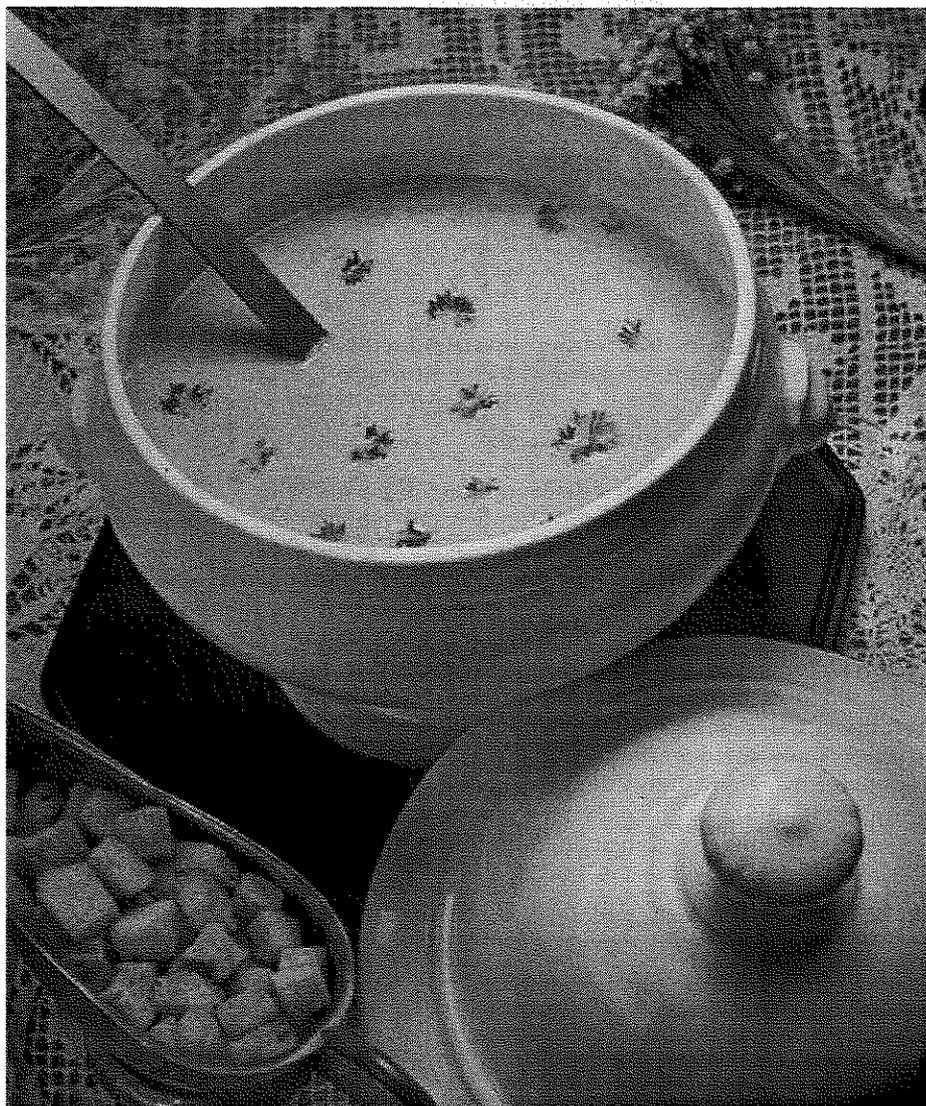
Preparación: Una vez lavados y cortados en trozos menudos cada uno de los ingredientes vegetales, se ponen a cocer (junto con la pastilla de caldo vegetal) en una cacerola que contenga 2 tazas y media de agua durante aproximadamente 12 minutos. A continuación se añade la quinoa, la cual deberá cocer otros 15 minutos. Una vez finalizada la cocción se añade el aceite de oliva virgen.

CENA

Sopa de copos de avena

Ingredientes: 200 g de copos de avena, 1 puerro o 1 cebolla, 2 zanahorias, 1 rama de apio, perejil, una pastilla de caldo vegetal y aceite de oliva virgen.

Preparación: Se trocean finamente los vegetales y se ponen a cocer en una cazuela con el litro de agua durante 20 minutos. A continuación se apaga el fuego y se echan los copos de avena y el aceite de oliva virgen. Se deja reposar unos 10 minutos.



Empanada vegetal

Ingredientes:

Para la masa: 500 g de harina integral tamizada, 20 g de levadura prensada, 1 1/2 de agua templada, 10 g de sal marina.

Para el relleno: 250 g de calabaza, 250 g de acelgas, 1 cebolla, 1 puerro, 200 g de pimiento rojo asado, aceite y tamari.

Preparación: Una vez tamizada la harina, se echa la levadura en un vaso de agua templada. La harina se mezcla con la sal y se forma como una especie de volcán sobre la mesa en la que se esté trabajando. En el centro se echa el agua, se amasa y se hace una bola con la harina. A continuación se cubre con un trapo húmedo y se deja reposar durante media hora.

Mientras tanto se cuecen los ingredientes vegetales troceados menudamente en una cazuela con muy poca agua durante aproximadamente 12 minutos (teniendo en

cuenta que luego terminarán la cocción en el horno). Una vez terminada la cocción se escurren y se depositan en un plato. Les echaremos un chorro de aceite de oliva virgen y un poco de tamari o salsa de soja.

Se divide la masa en dos partes y se engrasa la fuente del horno. Se estira una parte con el rodillo y se coloca en la fuente de manera que sobresalga por los bordes. Se reparte el relleno uniformemente. Se estira la otra parte de la masa y se cubre con ella la empanada, doblando los bordes para cerrarla. Lo mejor es cerrarla presionando los bordes con los dedos o con un tenedor. Es aconsejable pinchar la superficie con un tenedor. A continuación se pone en el horno y se cuece a 180° durante media hora.

PILAR IGUAL PALOMO

NOTA: Las cantidades son a título meramente orientativo. Dependerá del número de comensales.

LECTURAS

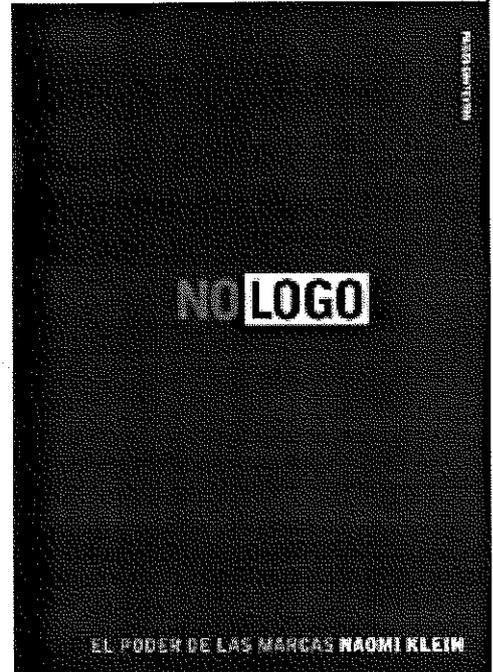
...y otras sugerencias

NO LOGO - El Poder de las Marcas

Naomi Klein - Ed. Paidós Contextos

Naomi Klein es una mujer joven y lúcida, ha sido columnista del Toronto Star durante cinco años y ex editora de This Magazine, es ahora la máxima responsable de la revista Saturday Nigth y ha publicado artículos en distintos medios de Toronto.

NO LOGO es un libro de investigación periodística y de observación de nuestro entorno comercial. Explica la irritación que amplios sectores de la sociedad sienten contra las grandes marcas y demuestra como las grandes multinacionales han militarizado a sus oponentes. Nos invita a realizar un fascinante recorrido desde las mas lujosas tiendas de ropa de las grandes ciudades a los talleres de Indonesia en los que el trabajo se convierte en degradación; desde los grandes centros comerciales estadounidenses hasta los cuarteles de los activistas que atentan contra las vallas publicitarias. Este libro que le ha llevado cuatro años de trabajo es un enfoque lúcido y honesto sobre la llamada "nueva economía", con datos muy serios y anécdotas a menudo hilarantes desvela lo oscuro de esa economía y la luz que acerca una verdadera fuerza sociopolítica a escala mundial en defensa de la dignidad humana.



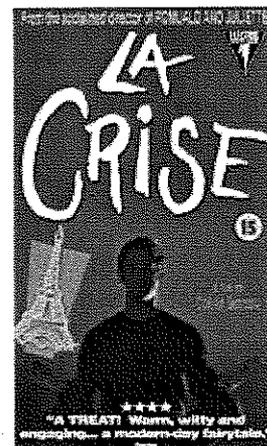
UNA SUGERENCIA DE PELICULA

LA CRISIS (Francia, 1992):

Los higienistas sabemos un poco de las crisis de desintoxicación, aquí se muestra lo que normalmente acompaña a esas crisis y que a veces no tenemos en cuenta. La película está basada en un guión cooperativo de Colin Serreau y otros que lamento no acordarme, los protagonistas: Vincent Lindon y Patrick Timsit componen un duo incomparable.

El tema: Victor, es un brillante abogado y HOY su mujer lo ha dejado, su jefe lo ha despedido, su familia y sus amigos pasan de él sumergidos en sus propias crisis. El día no parece tener buenas perspectivas, aunque..... en un bar se encuentra con un desempleado, marginal y racista muy peculiar. En medio de todo esto uno de sus amigos, médico, tiene una crisis con la medicina y hace un cambio en su profesión, con reflexiones por lo menos curiosas. Vale la pena ir hasta el video-club.

Graciela Cao



el ayuno, un camino olvidado hacia la salud

- práctica del ayuno -

"Los alimentos en la convalecencia fortalecen, en la enfermedad debilitan"

Aforismo Hipocrático

¿ POR QUÉ EL AYUNO?

El ayuno ha tomado parte de la vida diaria en la humanidad desde siempre, especialmente en los momentos rituales. El ayuno de cuaresma no es más que un recuerdo de aquellos tiempos. En el momento en el que la tierra se encontraba más desnuda en frutas y verduras, ese era el momento adecuado para ayunar. Cuando las "despensas" del invierno se habían vaciado y la tierra no había dado aun sus primeros frutos de la primavera.

El ayuno ha sido siempre utilizado en la triple vía de "limpieza" corporal, descontaminación mental y claridad espiritual.

En palabras de Pedro Laín Entralgo, gran especialista en Historia de la medicina y en Antropología médica: "A comienzos del siglo XIX...vigente desde los hipocráticos, la restricción alimentaria en las enfermedades agudas seguía siendo la regla..." (Historia de la Medicina, pág.534. P. Laín Entralgo. Masson-Salvat)

Por la noche, descansamos, dormimos y ayunamos. Durante el día gastamos nuestra energía en la actividad de vigilia, en el movimiento, en el trabajo, en nuestros problemas emocionales, en nuestros pensamientos, etc. Por la noche, el cuerpo descansa y toda la energía durante esas horas de reposo y ayuno se dirige hacia la recuperación, eliminación, y regeneración de lo gastado durante el día. El cuerpo se gasta y se consume de día, y se recupera de noche. Durante la noche, las fuerzas formadoras, en palabras de Rudolf Steiner, regeneran y reconstruyen el organismo.

Los niños pequeños, quienes necesitan mucha energía para sus procesos metabólicos y de crecimiento, duermen mucho. El cuerpo recupera en el descanso de la noche lo que gastamos y "enfermamos" durante el día, y durante ese periodo el cuerpo descansa físicamente y también descansa fisiológicamente. Proceso éste último que conocemos como periodo de ayuno y que termina con el desayuno (des-ayuno) de la mañana.

Por la noche trabajan más las fuerzas de desintoxicación y regeneración, durante el día las fuerzas orgánicas están centradas en otras actividades: el movimiento, el trabajo, la relación con el mundo que nos rodea, la relación con los demás (incluidas las relaciones sexuales).

● ● ●
**Durante el ayuno,
el organismo
puede curarse
y normalizarse
a sí mismo
con más rapidez
y eficacia**
● ● ●

Cuando hablamos de ayuno nos referimos al periodo en el que nos mantenemos a agua, sin ingestión de alimentos. No olvidemos, de todas maneras, que el agua es una forma de "alimento", es uno de los cuatro elementos-alimentos de la naturaleza.

Si nos mantenemos a frutas o zumos hablaríamos de dietas de frutas o zumos. Y si nos mantenemos a frutas y ensaladas (con verduras crudas) hablaríamos de dieta de crudos.

EL AYUNO COMO PUESTA A PUNTO

El organismo sano cuenta siempre con un depósito de reservas nutritivas necesarias que le ayudan a salir del apuro cuando se encuentra, por necesidad, durante varios días o semanas sin alimentos.

Durante el ayuno el organismo puede curarse y normalizarse a sí mismo con más rapidez y eficacia. Se pone al día en los retrasos de eliminación de sustancias de desecho y tóxicas y en la reparación de tejidos y órganos.

Con el ayuno el cuerpo no deja de alimentarse ya que se alimenta de sus propias reservas. Se alimenta de su propio interior. Mientras existen reservas almacenadas en el cuerpo hablamos de ayuno. Cuando las reservas se agotan, el cuerpo comienza a digerir las partes y órganos más vitales. Este periodo es conocido como inanición. La inanición no aparece, en una persona con una constitución más o menos normal, antes de las cuatro semanas. Sólo en personas "consumidas" por un proceso de enfermedad o la anorexia, por ejemplo, el periodo de inanición aparece antes.

Rara vez le damos unas vacaciones al aparato digestivo. Los órganos digestivos se ven sobrecargados de trabajo por el exceso de una alimentación no adecuada. El ayuno es una buena manera de "dar vacaciones" a todos los órganos digestivos, incluidos el hígado y el páncreas.

Los animales y los niños ayunan por instinto, dejan de comer cuando sus energías son necesarias en la desintoxicación y en relación. Ayunan en la enfermedad y en los accidentes.

Cuando hay una crisis de desintoxicación (enfermedad aguda), un dolor físico y también cuando la persona se encuentra cercana a la muerte, son momentos buenos para ayunar.

En esos momentos, con frecuencia, no hay ganas de comer, se pierde el apetito. La persona incluso puede incluso sufrir vómitos. El cuerpo rechaza la comida y si comemos aumentamos el sufrimiento.

En la naturaleza, en el medio silvestre o salvaje, son muy frecuentes los periodos de ayuno. "Hay un momento para cada cosa, un momento para comer y un momento para ayunar". Los animales que hibernan (oso, marmota, lirón) se pasan largos periodos sin ingerir alimentos, sólo asimilando las sustancias nutritivas acumuladas en sus células, tejidos y órganos.

Las semillas asimilan sus propias reservas para germinar o brotar en la primavera. En el ayuno hay una autólisis, proceso mediante el cual el cuerpo se alimenta de sus propias reservas.

Al contrario de lo que puede parecer, en el ayuno no se pasa hambre. Después de muchos años asesorando ayunantes no he visto que pasen hambre. Cuando se mantiene la sensación física de hambre apenas dura más de unas horas. Pocas veces dura 24 a 36 horas como máximo. En el momento que el cuerpo recurre a sus grandes recursos grasos desaparece la sensación de hambre.

Más adelante no hay sensación de hambre durante el ayuno, aunque algunas personas sienten algo así como "hambre psicológica". Incluso, aunque parezca mentira, hay muchas personas que mientras ayunan disfrutan de ver comer a otros o de hablar de comida o recetas. Todo depende del carácter de la persona, así como de la predisposición y los motivos para hacer el ayuno.

CONSEJOS PARA EL AYUNO

La persona que ayuna debe descansar para que el máximo de energía esté disponible en el proceso de eliminación y "puesta a punto" del organismo. El organismo humano no es una máquina a pesar de la visión mecanicista actual de todo lo vivo y tiene toda la capacidad de autorregeneración y autocuración.

Una herida se cicatriza sola; el hueso roto, si está en su sitio, se vuelve a soldar en los dos extremos; el cuerpo del bebé "sabe" como desarrollarse guiado por su propia sabiduría sin necesidad que le tengamos que decir como hacerlo. El organismo vivo tiene una gran capacidad de

autorregulación, tanto en la salud como en la enfermedad.

Mediante el descanso y el ayuno o descanso fisiológico, ahorramos energía y dicha energía es dirigida hacia la recuperación. En el ayuno, el cuerpo no necesita gastar energías en la digestión y asimilación de los alimentos. Extrae su energía de las sustancias "predigeridas", asimiladas y en reserva por todo el cuerpo, especialmente en el hígado, en la grasa y en el músculo.

Este ahorro de energía hace que la inteligencia corporal o somática inicie el trabajo de "limpieza" corporal y recuperación de las zonas alteradas. El cuerpo durante el ayuno pone el letrero de "cerrado por reparaciones". Es momento de eliminar no de alimentarse.

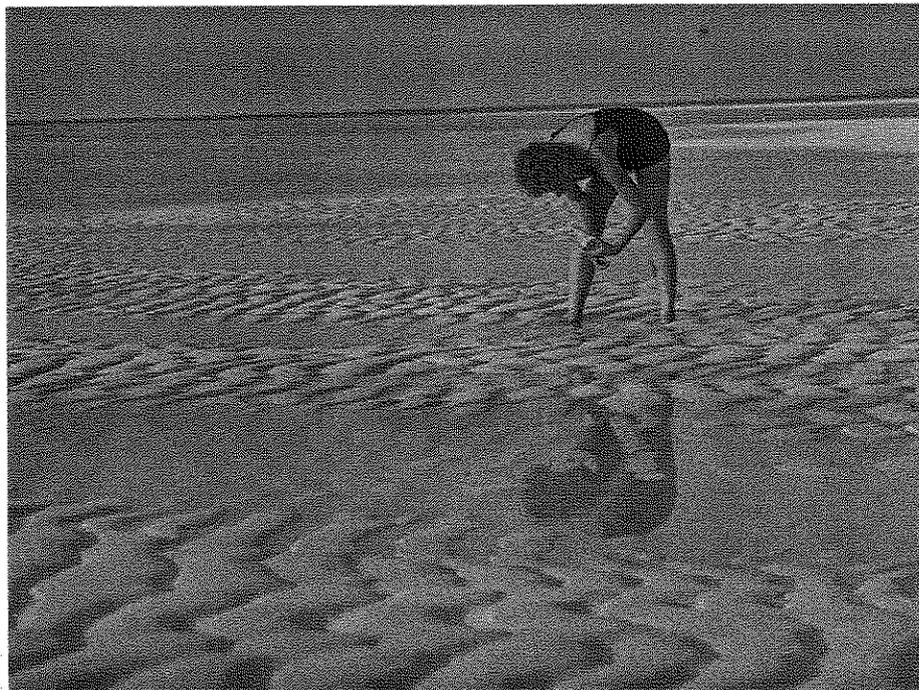
Es importante que el ayunante este tranquilo, relajado y si es posible en contacto con la naturaleza, de la que se alimenta igualmente. No sólo es alimento lo que comemos, también lo son los cuatro elementos de la naturaleza, tierra (contacto con la naturaleza), agua, aire y sol. Todos necesitamos el contacto con la naturaleza (al menos los fines de semana). Una persona puede estar varias semanas sin comer, sólo unos días sin agua y apenas unos minutos sin respirar. Esto nos indica que el agua y el aire son imprescindibles durante el ayuno.

Se recomienda mantener la ventana de la habitación abierta para no volver a respirar las sustancias volátiles y tóxicas eliminadas a través de la respiración.

El agua es imprescindible durante el ayuno; el cuerpo necesita el agua como vehículo para sus procesos metabólicos, y durante el ayuno el agua nos ayuda a eliminar y depurar el organismo. La persona que ayuna tiene que tener especial cuidado en beber agua. Una buena medida de seguridad es beber al menos un litro de agua al día. Tampoco es bueno beber en exceso ya que podemos sobrecargar a los riñones ralentizando el proceso de eliminación. Al principio del ayuno, las personas que tienen gran retención de líquidos en el organismo apenas tienen sed ya que su cuerpo es un "botijo" lleno de agua. Personalmente recomiendo ingerir un litro o más como medida de seguridad.

Por supuesto es imprescindible hacer el ayuno bajo asesoramiento y control. Un ayuno de más de dos o tres días es necesario que sea vigilado por un médico especialista en el control del ayuno. Una persona enferma siempre debe de ayunar bajo estricta vigilancia de un médico especialista en ayunos.

El ayuno es algo muy natural pero es un nuevo "lenguaje" que hay que aprender para poder interpretar y traducir sus síntomas. El ayuno normal no da más que síntomas en general leves, pero hay que saber lo que nos indica y transmite el cuerpo. La persona que toma medicamentos no puede interrumpirlos sin consultar con el médico. Los que no hayan tomado medicamentos responderán mucho antes al ayuno, obteniendo mejores resultados.



En los casos en los que no está aconsejado un ayuno podemos hacer una dieta a frutas o crudos (frutas o ensaladas) como proceso de eliminación. Si la persona no puede descansar para ayunar es mejor mantenerse a frutas o ensaladas, o saltarse alguna comida de vez en cuando sustituyéndola por un zumo, fruta o ensalada.

Hay pocas situaciones en las que no se recomienda ayunar. Sobre todo en enfermedades graves como algunos cánceres muy extendidos (especialmente de hígado o riñones, por ser órganos de desintoxicación con la capacidad mermada o casi anulada), tuberculosis diseminada, verdaderas y graves enfermedades del corazón.

LA ELIMINACIÓN

Los residuos de la función de las células son eliminados hacia el exterior a través de los órganos de eliminación, normalmente tras ser neutralizadas y transformadas por dichos órganos. Esta capacidad de eliminación aumenta con el ayuno. La mayor parte de la energía del organismo se canaliza hacia esa función de limpieza.

En efecto, el organismo lleva siempre cierto retraso en su propia limpieza, y se pone "al día" mediante el ayuno.

BENEFICIOS DEL AYUNO

El ayuno, bien hecho, es verdaderamente efectivo para dar un buen "reparo" al cuerpo.

¿Y como se cura el cuerpo? El cuerpo guiado por su instinto somático siempre canaliza su energía hacia las zonas más necesitadas. Yo no sé mentalmente en este momento como funcionan mi corazón o mis pulmones, pero sé que lo hacen en las mejores condiciones posibles, tanto en la salud como en la enfermedad. De la misma manera se cura el cuerpo sin que ni el mejor de los médicos sepa apenas cómo lo hace. El "médico interior" guía todos los procesos necesarios para conseguirlo.

El cuerpo humano es algo tan complejo que lo mejor es intervenir lo menos posible. Si intentamos arreglar la avería de un ordenador y no tenemos muchos conocimientos de informática provocaremos una avería mucho mayor. Pues bien, infinitamente más complicado que un ordenador de última generación es el ser organismo humano. Cuanto más



intervengamos mayores serán las posibilidades de avería. Sobre todo si no respetamos su capacidad curativa.

El cuerpo busca su equilibrio, o la homeostasis interna de la que hablan los estudios de la fisiología corporal. Y lo hace guiado por la propia inteligencia somática o instinto de conservación. El ayuno es uno de los mejores medios para buscar la armonía interna perdida en la enfermedad.

Durante el ayuno el cuerpo no pierde nada que le sea vital. Sólo pierde lo que no es útil: grasa excesiva, incluida el colesterol depositado en los vasos sanguíneos, y sustancias tóxicas y de desecho acumuladas en el cuerpo durante años. Los órganos vitales quedan intactos. Cuando una persona muere por inanición, que no por ayuno, tras superar en mucho los 40 ó 50 días sin ingerir alimentos, los órganos vitales como el corazón y cerebro permanecen sin alteraciones, sólo pierden un 3% de su peso, y por supuesto ni un solo gramo de sus sustancias vitales.

En general, todas las enfermedades se ven favorecidas por el ayuno. Aunque en realidad el ayuno no cura nada. Es el cuerpo el que se cura en el proceso de ayuno. El organismo vivo tiene el poder de autocuración como parte del poder de curación y regeneración de toda la naturaleza. Que a pesar de los desastres ecológicos producidos por el ser humano, mantiene intactas su capacidad regenerativa y no sólo eso sino que además nos da de comer. La naturaleza, en un gran acto de amor, da de comer al que la contamina y destruye.

Al poder curativo, ya presente y activo dentro del organismo, se le pre-

senta la mejor oportunidad para realizar su trabajo cuando la persona ayuna. Al no ingerir comida canaliza su energía hacia la eliminación y regeneración celular, pudiendo recuperar el tiempo atrasado en la eliminación, consecuencia de la sobrecarga de los órganos de desintoxicación.

SÍNTOMAS QUE PUEDEN APARECER EN EL AYUNO

Los peores días del ayuno son, por diferencia, el segundo y el tercero. A partir de ahí los síntomas van normalmente desapareciendo, en forma incluso muy rápida. Al principio del ayuno predominan los síntomas de desintoxicación. Con el paso de los primeros días de ayuno disminuyen dichos síntomas de desintoxicación, que a veces son algo desagradables, para dar paso a la regeneración. Al principio del ayuno predomina la eliminación, al final la regeneración.

Dolor de cabeza

El dolor de cabeza, que normalmente dura unas horas y rara vez se alarga un poco más, es un síntoma muy frecuente, especialmente en las personas que tienen antecedentes de cefaleas o migrañas (dolores de cabeza). Este dolor de cabeza puede aparecer con el simple hecho de dejar de tomar café, comer una alimentación sana o descansar. Muchas personas tienen síntomas de desintoxicación durante el fin de semana cuando descansan o cuando inician sus vacaciones. Cuando el cuerpo descansa no gasta tanta energía hacia el exterior (trabajo físico o mental, preocupaciones, etc). Esa energía interiorizada se

canaliza a los procesos de eliminación, desintoxicación, regeneración y aparecen los síntomas de desintoxicación.

En el ayuno, la energía que el cuerpo ahorra por no tener que digerir o asimilar los alimentos, se interioriza. Y con ella se ponen en marcha los procesos autocurativos del organismo. En el ayuno aparecen los síntomas, no de empeoramiento de la enfermedad sino de curación.

La boca

La cantidad eliminada de saliva disminuye y se siente la boca seca. La saliva tiende a volverse neutra o poco ácida y no volverá a recuperar su alcalinidad habitual hasta el momento de la realimentación.

La lengua puede volverse blanca, muy blanca o cargada (saburral), a veces amarillenta y la boca pastosa. En la lengua aparecen a veces "manchas", en lo que se conoce como lengua en forma de mapa geográfico. Hay mal gusto de boca. Incluso el agua de bebida nos puede saber mal a consecuencia de ello. Estos síntomas van descendiendo y la lengua se va volviendo más rojiza en relación al avance del ayuno.

El aliento puede ser "cargado" y fuerte, fétido, intestinal o cetónico (olor

a acetona). El olor dulzón a acetona indica la utilización especial de las grasas durante el ayuno para extraer la energía necesaria para el organismo.

A veces tienen lugar una sensación de estómago lleno o incluso náuseas o vómitos, que indican el trabajo de regeneración del conducto digestivo y la eliminación de sustancias tóxicas a través de la bilis. Los vómitos pueden ser en pequeña cantidad en forma de jugos gástricos (más o menos transparentes o blanquecino) o de bilis (de color amarillo o verde). Cuando la bilis está muy "cargada" de sustancias tóxicas y dichos tóxicos llegan al duodeno, primera porción del intestino delgado, el organismo humano, guiado por el instinto somático de autocuración, elimina dichas sustancias tóxicas hacia arriba en forma de vómitos. Rara vez hacia abajo en forma de diarrea. Durante el ayuno el cuerpo responde con crisis curativas o de desintoxicación.

Menos fuerza

Hay un sentimiento de menos fuerza muscular o debilidad que aparece, aunque varía mucho de persona a persona. Ocurre con frecuencia, que cuando más descansamos durante el ayuno más débiles nos sentimos. Hay

una mayor interiorización de la energía y eso es beneficioso para el trabajo de eliminación y regeneración.

Molestias de estómago

Con relativa frecuencia durante el ayuno aparecen molestias en el estómago, hígado o intestino que indican los procesos de eliminación de sustancias tóxicas y la regeneración de las zonas enfermas o "sensibles" a causa de procesos físicos o psicósomáticos anteriores.

El aparato digestivo, que "descansa" durante el ayuno, invierte su trabajo. Al no tener que digerir alimentos, utiliza su energía para recuperar y renovar los órganos más afectados (estómago, hígado y conducto intestinal), y esto hace que la zona se vuelva más "sensible". La zona afectada o enferma nos puede molestar en el ayuno cuando el cuerpo intenta regenerarla y curarla.

La aplicación local de una bolsa de agua caliente en el abdomen o en la zona hepática puede calmar o aliviar las posibles molestias intestinales que pueden aparecer durante el ayuno.

Descenso de peso

El descenso de peso es bastante rápido al principio del ayuno, aunque



en algunas personas es más lento. La pérdida de los primeros días es debido principalmente a la eliminación del agua retenida en el cuerpo y las sustancias tóxicas almacenadas en los tejidos y órganos. Al principio del ayuno aumenta la diuresis o eliminación de agua por la orina.

Algunas personas tienden a perder menos cantidad de agua y por ello de peso. Ocurre también que muchas personas notan que han bajado en volumen y apenas o no tanto en peso. Notan que la ropa les queda más floja y el cinturón más flojo aunque la aguja del peso sigue sin descender mucho. Se baja más en volumen que en peso. Esta situación afecta mucho a los que se obsesionan por adelgazar.

Nunca debemos olvidar que la finalidad del ayuno no debe ser el descenso de peso, aunque ese descenso es consecuencia de la eliminación de sustancias tóxicas acumuladas durante años en el cuerpo. Cuando la finalidad del ayuno es bajar kilos, la persona sube de peso muy rápidamente con la realimentación. La ansiedad aumentada al dejar el ayuno puede hacerle descontrolar y comer en exceso o ingerir alimentos no adecuados.

Sensación de mareo

Algunas veces ocurren mareos durante el ayuno, sobre todo al levantarse de forma brusca (es la hipertensión ortostática). Por eso es bueno levantarse poco a poco, por etapas (estar un rato sentado antes de ponerse de pie).

La orina

La orina se hace más oscura, olorosa y se carga de sustancias tóxicas. Puede aparecer "cargada" de sedimentos en forma de arenilla. He llegado a ver piedritas del tamaño de un grano de arroz en personas con antecedentes de cálculos o "piedras" renales.

Sensación de frío

Hay una mayor sensación de frío en los pies y en las manos. Síntomas de interiorización de la energía y de la sangre hacia los órganos internos. Para aumentar el proceso de desintoxicación la sangre se retira de las zonas más periféricas. Una bolsa de agua caliente (no una manta eléctrica), puede ser una buena "compañera" para mantener los pies calientes.

● ● ●

En el ayuno aparecen los síntomas, no de empeoramiento de la enfermedad, sino de curación

● ● ●

Aumenta la sensibilidad de los sentidos

Desciende mucho la tolerancia, a los ruidos, a la luz, a la relación con los demás. El ayuno favorece el retiro y la interiorización física y psíquica. No es casualidad que en las civilizaciones antiguas se realizara el ayuno en momentos de retiro y meditación. En la Biblia vemos que Jesús se retira al desierto para ayunar. El príncipe *Sidharta Gautama, Buda*, se retiraba igualmente a ayunar buscando alcanzar la iluminación espiritual.

Se recomienda hacer el ayuno en un lugar tranquilo, en contacto con la naturaleza y fuera de los ruidos y ajetreos de las grandes ciudades. He visto muchas veces que las personas que ayunan se vuelven mucho más sensibles al ritmo de la ciudad y se cansan o incluso se agotan con relativa facilidad. El ayuno en contacto con la naturaleza ayuda a la curación. Y si no es posible, una habitación aireada y limpia y unas cuantas flores nos pueden hacer salir del paso de forma airosa.

Insomnio

Todos sabemos que una comilona nos lleva a la siesta o a descansar durante unos minutos después de comer. Por el contrario, con frecuencia durante el ayuno aparece el insomnio o hay una disminución de la capacidad para dormir. La persona que ayuna duerme menos.

Ocurre también que la persona tiene la sensación de que duerme menos de lo que verdaderamente duerme. Mientras él se queja de no dormir bien, los compañeros de habitación "certifican" que duerme más de lo que dice.

La persona ayunante se hace especialmente sensible a los olores: del tabaco, perfumes,... incluso puede llegar a marearse ante los olores fuertes de colonias y desodorantes químicos y sintéticos.

Olor corporal

El ayunante se queja de olor corporal que no desaparece por mucho que se bañe. Es un olor corporal que indica procesos de desintoxicación. El cuerpo está en proceso de limpieza y la piel es un importante órgano de eliminación.

Aumento del pulso

Al principio del ayuno puede haber un aumento de los latidos cardíacos, de la frecuencia del pulso. Durante los primeros días del ayuno, cuando las sustancias tóxicas se eliminan en mayor cantidad, hay un aumento de la frecuencia cardíaca. Incluso pueden aparecer palpitaciones que desaparecen en cuestión de segundos.

El aumento de las pulsaciones coincide con el descenso de peso. A mayor pérdida de peso, mayor número de latidos. Tras los primeros días de ayuno las pulsaciones disminuyen llegando a estar por debajo de las cifras normales de la persona.

Ambas cosas indican una aceleración de la eliminación. Rara vez las pulsaciones pueden pasar de los 100-110 por minuto. Si esto ocurre durante un período breve no es alarmante, pero si se prolonga se necesita la vigilancia estrecha de un asesor higienista. Otras veces, por mayor seguridad, es mejor cortar el ayuno.

Lo normal es que el cuerpo, regido por su instinto de conservación, mantenga estas variaciones bajo límites no perjudiciales. Pero cuando esta capacidad autocurativa y de autorregulación no surge desde el interior o se ha perdido por una grave enfermedad, tiene que ser guiado por un experto higienista desde el exterior. En caso de enfermedad o en ayunos largos es imprescindible el seguimiento de un médico especialista en Higiene Vital.

Pequeñas molestias

Puede haber una sensación de molestias o dolor, normalmente muy leve, en la zona del hígado o en los riñones.

No hay heces

En situación normal el ayunante no expulsa normalmente heces (cacas) durante los días de ayuno, pero en las personas afectadas de trastornos intestinales puede haber eliminación de heces durante varios días. A veces, cuando la bilis es muy tóxica,

el cuerpo la elimina acelerando el tránsito intestinal para que no perjudique al intestino.

Cuando el contenido intestinal es muy tóxico, el organismo reacciona eliminando en forma de heces, con frecuencia muy olorosas y oscuras, casi negras (color brea). Las materias fecales son transformadas por la bilis y son expulsadas al exterior del cuerpo en caso de que la inteligencia somática (del cuerpo) lo vea necesario.

A veces, el ayunante sufre de gases intestinales y su eliminación hacia arriba (en forma de eructo) o hacia abajo por el ano (pedos). Esto tiene que ver con la eliminación de la bilis y su transformación a lo largo del conducto digestivo. Con cierta frecuencia parece ser una forma extra de eliminación.

De normal no se forman heces duras (tapón rectal), pero esto puede ocurrir en las personas intoxicadas, con poca energía y que hacen un ayuno demasiado prolongado para su situación o cantidad de energía vital. Puede aparecer también un tapón en aquellas que no han realizado una buena preparación al ayuno mediante una alimentación a base de frutas y verduras. Especialmente crudas los dos o tres días anteriores al inicio de ayuno. Rara vez durante el ayuno puede aparecer una diarrea como una manera de eliminación extra del contenido intestinal.

La eliminación progresiva de los restos intestinales previene de la aparición de "tapones fecales" (fecalomas), por endurecimiento excesivo de las heces. Esto es especialmente importante en personas con antecedentes de hemorroides (almorranas), porque puede agravar el cuadro o hacer aparecer una hemorroides larvada (que aun no da síntomas) en la realimentación. Es frecuente que la primera deposición sea muy oscura, color brea, muy olorosa y líquida o blanda.

Si decimos que una persona tiene sensación de estómago lleno, la boca seca, la lengua blanca, náuseas, vómitos; nos parecerá que la persona está "empachada". Pero curiosamente los mismos síntomas acompañan al ayuno. La persona que ayuna tiene con frecuencia los mismos síntomas que cuando está empachado. Los extremos se tocan, esta vez.

Con frecuencia en el ayuno no aparecen síntomas especiales, sobre todo en personas jóvenes y sin enfermedades.

ENTRADA AL AYUNO

Es necesario descender poco a poco al ayuno, especialmente si queremos hacer un ayuno mediano o largo. Conseguiremos así reducir la aparición de las crisis de desintoxicación y eliminaremos al máximo posible el contenido en residuos intestinales. Con el descenso lento disminuimos al máximo la frecuente aparición de síntomas molestos o dolorosos (dolores de cabeza, náuseas, dolores en los riñones, etc).

En un paso brusco al ayuno los órganos de eliminación (hígado, riñones, pulmones, piel) pueden verse sobrecargados. Los síntomas de desintoxicación vistos hasta ahora ocurren sobre todo en las personas muy intoxicadas.



**En un paso brusco
al ayuno,
los órganos de
eliminación
(hígado, riñones,
pulmones, piel)
pueden verse
sobrecargados**



Recomendamos hacer una entrada suave con un régimen suave (régimen asociado: frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos; eliminando progresivamente carnes, pescados, huevos y lácteos), seguidos por unos días de crudos y finalmente de frutas. La entrada lenta es especialmente necesaria en los ayunos largos y en las personas muy intoxicadas o en las que toman medicación. No es tan imprescindible en personas jóvenes, sin enfermedades graves o que llevan una alimentación sana. Aunque no hay que violentar nunca al cuerpo.

Con el descenso lento, además de disminuir los síntomas de desintoxicación evitaremos la utilización de enemas.

Algunas personas, de todas maneras, se ven sorprendidas con crisis durante la preparación al ayuno. Crisis que les obliga a entrar directa-

mente al ayuno. En este caso el cuerpo manda y dirige el camino.

LA REALIMENTACIÓN

La realimentación tras el ayuno tiene que ser progresiva y a base de alimentos adecuados. Las frutas o los zumos de frutas son los alimentos más aconsejables en la realimentación. Las naranjas y las mandarinas durante el invierno y el melón o la sandía en el verano, por su alto contenido en agua, son las mejores frutas para comenzar a comer tras el ayuno. Un exceso de comida o unos alimentos no adecuados pueden dar al traste con los beneficios conseguidos con el ayuno.

Normalmente, la realimentación progresiva tiene que durar al menos la mitad de los días de ayuno, y mejor aún si la realimentación dura los mismos días que los de ayuno. Para un ayuno de una semana podemos comenzar a realimentarnos con fruta acuosa durante un par de días. El día tercero podemos añadir ensaladas. Al cuarto, si queremos, añadimos unas verduras cocidas. Al quinto día lo que conocemos como el Régimen Asociado (Ver otros escritos).

A veces puede ocurrir que tras realizar un ayuno sin especiales síntomas, estos aparezcan en la realimentación. Son las llamadas Crisis Postayuno, que hay que tenerlas en cuenta para saber actuar.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Es necesario mantener reposo durante el ayuno, aunque recomendamos pasear relajadamente y respirar el aire. El exceso de horas de cama puede hacer empeorar el estado mental del ayunante y de esta manera puede haber una pérdida energética excesiva a través de nuestros pensamientos. Evitar grandes esfuerzos, es momento de descansar.

Si estamos a gusto en la cama nos mantenemos descansando. De esta manera el cuerpo interioriza y concentra su energía en los procesos de desintoxicación y regeneración. Pero no es necesario mantener cama a toda costa. Damos pequeños paseamos para airearnos y "descansar" así la cabeza.

Durante el ayuno disminuye el metabolismo y aparece la sensación

de frío. Es necesario que la persona no pase demasiado frío. Una bolsa de agua caliente (que no queme) puede ser una buena compañía. Cambiamos la bolsa de suero por la de agua caliente. Además es necesario cubrirse con ropas cálidas.

No se recomienda calentar en exceso la habitación con calefacción. El aire excesivamente caliente reseca los pulmones y provoca la disminución de la eliminación por el aire espirado. Es mejor poner una manta más en la cama.

Durante el verano es necesario reservarse del sol caliente, especialmente en la cabeza, ya que la persona se hace muy sensible al calor. Mantenerse a la sombra durante las horas de calor. En la época de invierno los rayos solares pueden ser muy revitalizantes para el ayunante.

En el ayuno no es bueno mantener una actitud mental demasiado activa sino una actitud de escucha de las reacciones del cuerpo, sin dar demasiadas vueltas a la cabeza. Procurar un estado de contemplación de la naturaleza o de meditación. Como en el ayuno no se come nada, tampoco es bueno "comerse el coco".

El ayunante debe reducir el gasto exterior de energía, dejando de trabajar, de preocuparse, manteniéndose lo más tranquilo posible, en un lugar relajado, sin ruidos. Evitando el exceso de lecturas prolongadas, y conversaciones excesivamente largas. El ayuno es un momento de interiorización y de aislamiento. El cuerpo retira así la energía del Sistema de Relación con el exterior y la concentra en la eliminación, reparación y renovación de las zonas afectadas.

Reducir el contacto con el exterior, evitando al máximo las llamadas por teléfono y las malas noticias. Evitar los lugares de aglomeración de gente y a las personas estresadas, pues pueden provocar una gran pérdida energética.

Mantenerse en un estado de relajación, sin tensiones mentales, alejados de las malas noticias, sin ver la TV, en contacto con la naturaleza, en un entorno que favorezca el descanso y la interiorización. Recomendamos encarecidamente mantener una actitud positiva ante la vida, aún en los momentos más difíciles.

Para beber utilizamos agua pura y poco mineralizada. No del grifo de casa porque tiene cloro y otras sustancias tóxicas disueltas y en suspensión.

Es necesario mantener un buen aseo personal. El ayunante elimina muchas sustancias tóxicas por la piel, manteniendo un olor característico. No es necesario tampoco utilizar continuamente jabón pues ese olor surge de dentro y tiene que ver con la eliminación de sustancias tóxicas, desde el interior del cuerpo hacia el exterior. Si limpiamos el interior del cuerpo, no necesitaremos limpiar tanto el exterior. El olor corporal de una persona enferma o intoxicada es desagradable. Por el contrario el olor de la piel de una persona sana es agradable, como la piel de un niño recién bañado.

El agua de la ducha no debe estar ni demasiado caliente ni demasiado fría, para evitar un despilfarro de la energía vital. Con el agua fría el cuerpo tiene que poner en marcha un aumento del metabolismo para contrarrestar la disminución de la temperatura.

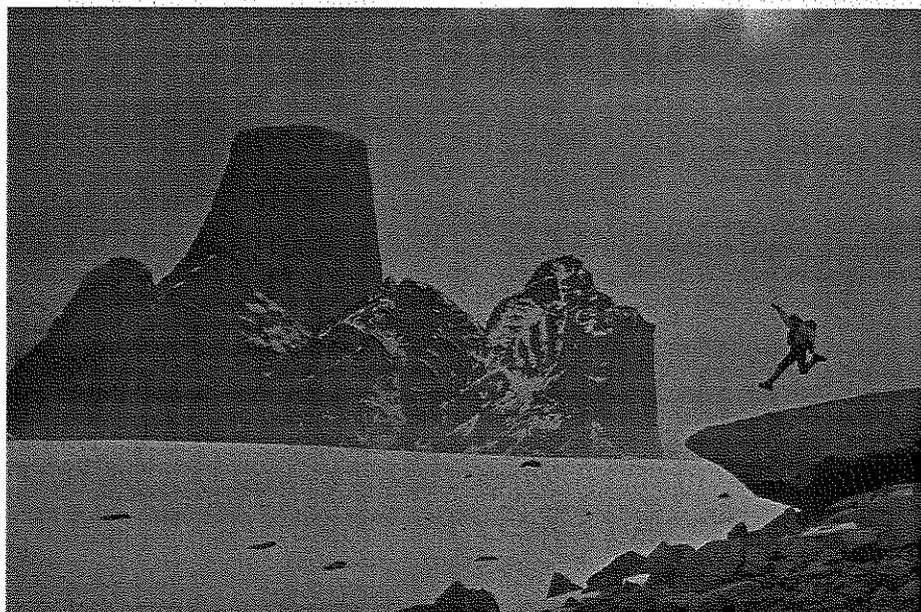
de riñón o dolor de regla), tendremos bien aireada la sala de baño para que no se acumule el calor ni el vapor de agua. En caso contrario podemos sentir una sensación de agobio, dificultad respiratoria y mareos.

No es bueno conducir un coche durante el ayuno, para prevenir problemas.

EL AYUNO EN LA FIEBRE

El ayuno regula la temperatura del cuerpo. La fiebre se eleva aún más cuando comemos. Todos tenemos la experiencia de que una gran comilona nos hace aumentar la temperatura corporal. Comenzamos quitándonos una prenda de ropa tras otra, hasta quedarnos casi sin ropa. De la misma manera sube la temperatura si seguimos la actividad diaria. El trabajo o el ejercicio aumentan la temperatura corporal.

Por eso, en la fiebre, se recomien-



Recomendamos no tomar baños de agua muy caliente en la bañera durante el ayuno. Tampoco permaneceremos en la bañera durante mucho tiempo. Por ambas causas podemos sufrir mareos debido a un estado temporal de hipotensión (bajada de la tensión arterial). Durante el baño caliente la sangre se "desvía" hacia la piel para favorecer la pérdida de calor interno del organismo, y temporalmente puede dar como resultado una disminución de sangre en los sistemas internos del cuerpo y especialmente en el cerebro. Ello puede ocasionar un mareo puntual que no es aconsejable durante el ayuno. Si por algún motivo se aconseja el baño de agua caliente durante el ayuno, (por ej. en un cólico

da mantenerse con agua y en la cama. En la Ribera de Navarra, donde viví unos años, dicen que la persona enferma necesita "caldico y quietud". El ayuno hace bajar así la temperatura y la fiebre.

Tampoco hay que olvidar que la temperatura cambia a lo largo del día. La temperatura mínima tiene lugar hacia primeras horas de la mañana y la máxima hacia el atardecer.

LA COMPAÑÍA DURANTE EL AYUNO

Un ayuno es más fácil cuando se lleva a cabo en compañía, especialmente de otras personas ayunando.

Una persona que ayuna puede animar a otras personas a realizar una ayuno. Un ayuno en grupo es más fácil. La persona que ayuna se identifica y agradece la compañía de otro ayunante a su lado.

El ayuno es un momento de recogimiento y no todas las personas están preparadas, ni fisiológica ni psicológicamente para vivirlo. La sensación de soledad se puede ver acrecentada, y es difícil que sea aceptada por una persona muy volcada hacia la vida exterior.

CRISIS EMOCIONALES

Pueden ocurrir crisis o cambios psíquicos leves de descarga emocional durante el ayuno. A veces aparece una inestabilidad emocional e inquietud.

No olvidemos que utilizamos la comida para tapar ansiedades, preocupaciones, disgustos, etc. y cuando dejamos de comer quitamos la "tapadera" y pueden surgir diferentes síntomas psicoemocionales. Cuando un niño pequeño llora, la madre piensa casi siempre que tiene hambre. El niño puede llorar porque tiene frío, esta mojado, siente a la madre nerviosa,...etc., pero la madre interpreta, muchas veces de forma errónea, y le da de comer.

No sé hasta qué punto cuenta este mecanismo de nuestra primera infancia, pero una vez nos hacemos adultos, cuando estamos mal, aburridos, nos hemos enfadado, o nos han dicho que no nos quieren, echamos mano de la comida para "tranquilizarnos".

UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA UNA TEMPORADA

Una alimentación sana durante un tiempo es una buena preparación al ayuno. El cuerpo lleva a cabo, poco a poco, la eliminación y es más difícil que aparezcan crisis de desintoxicación. Aunque a veces esos síntomas ocurren al mejorar la alimentación y comenzar una dieta sana.

Cualquier persona que se prepare para ayunar no debe olvidar que al principio del ayuno pueden empeorar los síntomas. Durante el ayuno el cuerpo hace un repaso a su interior y pueden aparecer síntomas desagradables y molestos, que si la persona no los entiende como lo que son, puede concluir que el ayuno es malo. Una persona alcohólica o toxicómana se sienten peor cuando no beben o toman drogas, su cuerpo comienza a desintoxicar y aparece el síndrome de abstinencia. Si ellos vuelven al alcohol o a las drogas, los síntomas desagradables y molestos desaparecen. Esto no indica que el alcohol o las drogas sean buenas, sino todo lo contrario. El cuerpo, durante el ayuno, empeora para curarse. Son síntomas de desintoxicación y renovación.

A veces, en las enfermedades graves, es necesario tener en cuenta que el cuerpo parece empeorar antes de mejorar. Las enfermedades crónicas pueden comenzar a curarse cuando pasan por una fase aguda provocada por el ayuno.

La persona enferma puede pasar por una época más o menos larga de empeoramiento de los síntomas de su enfermedad antes de sentir la mejoría del ayuno.

CUANDO NO HAY QUE AYUNAR

Son muy pocas las situaciones en las que no se recomienda ayunar. Entre ellas podemos destacar: la tuberculosis diseminada, el cáncer muy extendido, la delgadez o caquexia extrema, la anorexia y la bulimia, la cirrosis hepática, las enfermedades cardíacas verdaderamente graves. Igualmente no se recomienda el ayuno en las personas que tienen un órgano transplantado, en las que se les ha extirpado la tiroides... y las que tienen miedo al ayuno. La bulimia se ve agravada por la bulimia de rebote al comenzar la realimentación.

En el caso que no sea un momento adecuado para ayunar, por ejemplo



cuando la persona toma muchos medicamentos, se aconseja una alimentación sana durante un tiempo más o menos prolongado antes de plantearse la eliminación de los medicamentos y el ayuno. Todo ello depende de la enfermedad y de los medicamentos que esté tomando.

Hay medicamentos con los que hay que tener especial cuidado. No se pueden eliminar sin un estricto control médico: los anticoagulantes, los beta-bloqueantes, los broncodilatadores, la insulina y los corticoides. Sin olvidar que unos pocos medicamentos no se pueden eliminar de por vida. Dejemos de lado cualquier posición extremista.

ANTES DE UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA

Se recomienda ayunar un par de días o tres, o mantenerse a frutas, o a frutas y ensaladas, antes y después de cualquier operación quirúrgica verdaderamente necesaria e inevitable.

No podemos olvidar que ahora mismo en los hospitales hay mucha gente "ayunando". Muchas "pacientes" están recibiendo solamente un poco de agua con algunas sales minerales o un poquito de azúcar. A este aporte le llamamos "suero", cuando en realidad es un poquito de agua y nada más.

VARIANTE DEL AYUNO

Algunas personas consideran aburrida una dieta a agua. A otras les sabe mal el agua, debido a que se sensibilizan los sentidos y la lengua es saburral (blanca). Para estas personas podemos recomendar beber pequeñas cantidades de zumo de limón o naranja añadida al agua para darle sabor. Esta es una buena manera de asegurar que el ayunante beba la cantidad necesaria de agua.

Con el tiempo frío podemos seguir ayunando con caldo caliente muy ligero o beber agua caliente.

¿QUÉ HACE EL ORGANISMO CUANDO AYUNAMOS?

- Degrada o descompone las grasas acumuladas, lo que ocasiona una rápida pérdida de peso.

- Se reabsorben los depósitos de colesterol en las arterias. Este es un hecho científicamente comprobado.

- Aumenta la cantidad de orina eli-

minada o diuresis. Esto explica la gran cantidad de peso perdida por algunas personas durante los primeros días de ayuno.

- Desvía la energía utilizada en el proceso digestivo hacia la eliminación de sustancias de desecho. Pone al día el retraso crónico en la eliminación que tiene lugar por nuestra alimentación excesiva y no adecuada, que hace que los órganos de eliminación (especialmente hígado, riñones, pulmones y piel) se vean sobrecargados y no cumplan de forma efectiva su función. El ritmo de vida, los factores psicoemocionales y el estrés agotan también al cuerpo y a sus órganos de eliminación.

● ● ●

**No podemos olvidar
que el cuerpo
no tiene un poder
de recuperación
ilimitado
y por ello
es mejor prevenir
que curar**

● ● ●

- Desvía la energía utilizada en el proceso digestivo hacia los tejidos y órganos que necesitan ser reparados, regenerados y revitalizados.

- Al ayunar le damos la oportunidad para que descanse verdaderamente el aparato digestivo con lo que puede "poner al día" sus funciones y recargar sus energías.

- El cuerpo se alimenta de las reservas menos vitales y ocurre con frecuencia una desintegración de quistes, abscesos, bultos y tumores benignos. Incluso tiene un gran efecto, a veces milagroso, sobre los tumores malignos. Durante el ayuno, el organismo degrada y quema las sustancias no esenciales para obtener energía. Una fuente de material no esencial es el tejido enfermo, como los tumores benignos. Cuando el organismo físico no tiene comida del exterior, los tejidos se utilizan en orden inverso a la importancia que tienen para el organismo. Primero se utilizan los menos vitales. La grasa es el primer tejido en desaparecer. Para suministrar nutrientes a los tejidos más vitales, como el cerebro, los ner-

vios, el corazón y los pulmones, se utilizan las reservas almacenadas antes de utilizar cualquier tejido funcional del organismo.

- Durante el ayuno, la capacidad del organismo para disolver los coágulos aumenta considerablemente. Este proceso, denominado fibrinólisis, no permite que se formen trombositis o embolias. Igualmente puede mejorar mucho, llegando incluso a la curación completa, la situación de las personas con un proceso cerebrovascular (trombositis y embolias cerebrales).

- Aumenta la capacidad del sistema inmunitario del organismo.

De todas maneras no podemos olvidar que el cuerpo no tiene un poder de recuperación ilimitado y por ello es mejor prevenir que... curar. Conforme avanza la vida, los poderes de curación disminuyen.

NO HAY CARENCIAS DURANTE EL AYUNO

Como dice el Dr. Alan M. Immerman, es significativo que, incluso en ayunos prolongados de varias semanas, jamás aparecen enfermedades carenciales como el beriberi, la pelagra, raquitismo, escorbuto u otras, lo que demuestra que las reservas del organismo se encuentran bien equilibradas. Se ha demostrado por el contrario que el ayuno mejora los estados de raquitismo y el metabolismo del calcio. En la anemia, el número de glóbulos rojos aumentan durante el ayuno. El Dr. Alan M. Immerman (higienista) ha observado mejoría en la pelagra durante un ayuno. El equilibrio bioquímico se puede conservar e incluso recuperar durante el ayuno. Es importante saber esto porque si no fuese así el ayuno sería perjudicial.

Numerosos experimentos con animales han demostrado que la subalimentación -en contraste con la sobrealimentación- tiende a prolongar la vida y a mejorar la salud.

En resumen el ayuno no produce carencias.

El ayuno es un camino olvidado hacia la salud que debemos recuperar.

Salud-os.

Dr. Karmelo Bizkarra
Casa de Reposo Zuhazpe

Por un futuro sano del planeta y sus gentes

El presente artículo apareció inicialmente en el Boletín nº 2 de Vida Sana, en el año 1999.

En 1945 se fundó la Organización de las Naciones Unidas (ONU), que en la actualidad agrupa a 185 estados. Más tarde, en 1948, se creó una de sus Agencias especializadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS-WHO), que dirige la cooperación internacional en materia de salud.

En su Trigésima Asamblea Mundial de la Salud, en mayo de 1977, se decidió que "el principal objetivo de carácter social para los gobiernos y para la OMS durante los próximos decenios es conseguir, de aquí al año 2000, que todos los habitantes del mundo tengan acceso a un nivel de salud que les permita desarrollar una vida productiva social y económicamente" (resolución WHA 20.43). En base a esta decisión se elaboró un programa a largo plazo que se le denominó "Salud para todos en el año 2000", al que se hace referencia también en nuestra Ley General de Sanidad.

Nos queda algo más de dos años para que se acabe el plazo, y más que progresar hacia la meta marcada, parece que vamos para atrás como el cangrejo. Según Manos Unidas, desde 1988, han ingresado al club de los pobres 105 millones de personas más.

La UNICEF llamó a los años 80 la "Década de la Desesperación". El abismo entre ricos y pobres se hizo más grande. Para las gentes más pobres del mundo, sus ingresos se redujeron en un 10-25%. Hoy en día casi 900 millones de personas -una de cada seis- viven en un estado de absoluta pobreza. En los 37 países más pobres, el gasto per capita en salud se ha reducido en un 50% y en educación en un 25%. En casi la mitad de los 103 países del Tercer Mundo, la proporción de niñas de 6 a 11 años matriculadas en escuela primaria está bajando mucho, y esto es muy importante, ya que se sabe que la educación de la mujer es un factor determinante en la salud y supervivencia de los niños. La mortalidad infantil se mantiene escandalosamente alta. De los 14 millones de niños menores de 5

años que mueren al año, el 99% ocurre en los países pobres. Un millón mueren directamente de hambre.

● ● ●
**Recursos y riquezas
hay de sobra para todos.
Lo que ocurre es que
están mal repartidos**
● ● ●

¿DÓNDE NOS ESTAMOS EQUIVOCANDO LOS HUMANOS?

Quizás en tratar de dar soluciones tecnológicas a problemas que son fundamentalmente sociales y políticos. La pobreza y la enfermedad no se pueden solucionar con campañas de vacunación masivas a niños hambrientos y un sistema inmunológico por los suelos.

Formamos una querida familia de unos 5.000 millones de personas. Nuestro dulce hogar es un hermoso planeta, que todos los años nos lleva de viaje gratis alrededor del sol. En menos de 50 años nos habremos duplicado. El 70% de este aumento de población ocurrirá en los países más pobres donde cada persona dispone de menos de 250 pts. al día para cubrir sus necesidades. Recursos y riquezas hay de sobra para todos. Lo que ocurre es que están mal repartidos: unos pocos se apoderan de las riquezas de todos y tienen la insana costumbre de enriquecerse a costa del trabajo de la mayoría de la población, mientras ésta mal vive en la miseria. El 20% de la población consumimos el 80% de los recursos naturales. El resultado es un Hiroshima diario: 25 millones de muertos al año por malnutrición y hambre.

Esto del mal reparto de las riquezas, viene de muy lejos. En el año 350, el obispo Juan Crisóstomo refle-





xionaba: "Decir lo mío y lo tuyo no tiene sentido y no expresa ninguna realidad. Sois depositarios de los bienes de los pobres incluso cuando los poseéis con un trabajo honrado o por una herencia. ¿No es un mal guardar sólo para sí mismo lo que pertenece al Señor? ¿Disfrutar solo del bien que pertenece a todos? La Tierra, ¿no es acaso de Dios con todo lo que ella encierra? Todo lo que pertenece al Señor es para la utilización de todos".

La enfermedad más peligrosa de todas es el aumento de poder en pocas manos. El actual orden social nos lleva hacia empresas y gobiernos cada vez más grandes, administrados desde arriba y centralmente. Las personas perdemos la facultad de pensar críticamente, sintiéndonos pasivos e impotentes. El planeta está dominado por un dragón gigantesco de dos cabezas, con una sed insaciable de riqueza y poder: los grandes gobiernos y los grandes negocios. No sólo mata a los niños de hambre, sino que nos enfrenta a los humanos provocando guerras, deja a la gente sin trabajo, envenena el aire, el agua y los alimentos, poniendo en peligro la vida del planeta. Su terreno de caza principal son los países empobrecidos y su guarida los países más ricos.

Según David Werner, en su conferencia "Sin salud para nadie en el año 2.000", ocho son las industrias multimillonarias que atentan contra la salud de la gente y del planeta:

- 1) Las bebidas alcohólicas.
- 2) Las tabacaleras.
- 3) Las drogas ilegales.
- 4) Los pesticidas.
- 5) Las leches infantiles.
- 6) Los productos farmacéuticos.
- 7) Los equipos militares y armamento.
- 8) La Banca Internacional.

¿AMARÁS A LA NATURALEZA DE LA QUE FORMAS PARTE?

Dicen que un pesimista no es más que un optimista informado. Erich Fromm distingue el "optimista ingenuo" (el no-informado, que se niega a ver la realidad, como avestruz que esconde la cabeza cuando se encuentra en peligro), del "optimista realista" (que detecta las amenazas y se atreve a darles respuestas ingeniosas).

Estamos necesitados de "ingenieros sociales". La inteligencia humana ha logrado superar dificultades técnicas que parecían insuperables, como el submarino, el avión o el viaje a la luna. Ahora toca concentrar nuestro ingenio en dominar las fuerzas socia-

les irracionales y diseñar un orden social solidario y respetuoso con la naturaleza.

Tenemos que espabilarnos antes de que el monstruo de dos cabezas arrase con todo. La salud del planeta y de todos sus habitantes está en peligro. A fin de cuentas este sistema social destructivo saca sus fuerzas de todos nosotros, tanto como productores, como consumidores. El día que tengamos las ideas suficientemente claras y digamos todos a una ¡basta ya!, el monstruo se convertirá en un dragón de papel.

A la humanidad nos urge aprender a vivir como una familia única de hermanos trabajadores. Repartir como buenos hermanos el trabajo, las riquezas, la palabra y el poder de decisión. Recordando el undécimo mandamiento que, según Eduardo Galeano, olvidó el Señor: "Amarás a la naturaleza de la que formas parte".

Eneko Landaburu Pitarque
Médico de SUMENDI

Asociación de Usuarios de la
Sanidad y Consumidores Ecológicos

"NANA"

Dra. Adriana Schnake

La Dra. Adriana Schnake se formó como médica psiquiatra en la Universidad de Chile. Interesada en encontrar una psicoterapia cercana a su visión del mundo empezó a explorar distintos enfoques, principalmente la Psicoterapia Gestalt.



Junto a Francisco Hunneus crearon la Editorial Cuatro vientos en Santiago de Chile con la intención de dar a conocer esta escuela. Actualmente es una de las figuras más relevantes de este enfoque.

En 1971 comenzó a viajar a Buenos Aires para realizar grupos intensivos de Psicoterapia Gestalt y los argentinos; además de llamarla cariñosamente "Nana", empezaron a hablar sobre esta chilena que "hace Gestalt". Pronto fue conocida en otros países como Brasil, España, Uruguay, Perú, México, etc.

Escribió varios prólogos, artículos, y libros en su característico estilo sencillo y coloquial: **"Sonia, te envío los cuadernos café: Apuntes de psicoterapia gestalt"**, en donde ya anticipa lo que es una de sus principales y llamativas contribuciones a la psicoterapia gestalt: el trabajo con los órganos enfermos, desarrollado más ampliamente en **"Diálogos del Cuerpo: Un enfoque holístico de la salud y la enfermedad"** y profundizado aún más en su último libro —que presentará en Buenos Aires en agosto del 2001, **"La voz del Síntoma"**.

Desde hace casi veinte años vive en Chiloé frente a una bahía de aguas mansas, recortada al fondo por la cordillera de los Andes, con bosques y prados eternamente verdes. Allí dirige el Centro de Crecimiento y Desarrollo "Anchimalén" (que significa "amiga del sol") donde recibe grupos y personas que desean trabajar y aprender con ella.

Después del camino andado, ¿cómo ves ahora tu encuentro con la terapia gestalt?

Sigo viendo mi encuentro con la Terapia Gestáltica como una gran suerte. Fue definitivo en mi vida haberme contactado con un enfoque y un modo de enfrentar las dificultades y conflictos que me sacó de la parálisis del pensar intelectual.

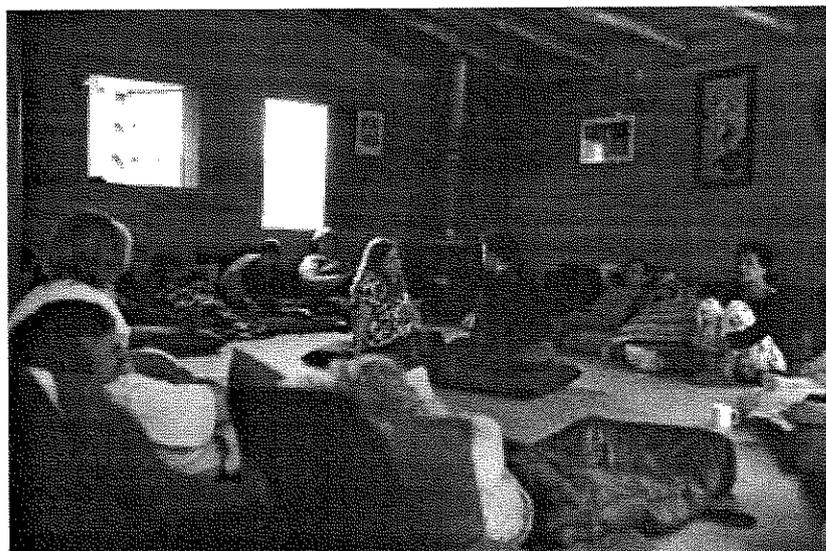
Algunos han encontrado en la gestalt un movimiento opositor a cierta rigidez del psicoanálisis. Según tengo entendido no fue así para vos...

Nunca pude verlo como un movimiento "opositor". Ya en el prólogo que escribí para el libro *"Dentro y Fuera del Tarro de la Basura"* que es una especie de autobiografía de Fritz Perls, digo: *"la pelea de Perls con Freud se me configura como una hermosa lucha entre un padre todo poderoso del que se ha recibido mucho y un hijo rebelde, pregnado de talento y creatividad"*. En mi último libro *"La voz del Síntoma"* menciono a la Gestalt como "la hija rebelde del psicoanálisis".

Resulta notable al escucharte y verte trabajar que en tu comprensión de lo que le ocurre a cada per-

sona están integradas con la gestalt, además de tus experiencias de vida, tus conocimientos previos en medicina clínica, en psiquiatría, en psicoanálisis, y en otras áreas en las que incursionaste. ¿Querés contarnos algo de tu propio proceso de integración?

El proceso de integración fue ocurriendo con el devenir de los acontecimientos de mi vida, que juntó demasiadas cosas de ordenes diferentes, ninguna de las cuales se podría postergar ni desvalorizar. Y un pedido de auxilio a un psicoanalista creativo, inteligente y transgresor, que me dio la oportunidad de darme cuenta cómo variaba mi visión del mundo, del análisis y de mí misma, cuando se permitió darme una sesión en su casa sentada en una silla al lado de su cama (estaba enfermo) o sentada a su lado en su auto (para salir del encierro de la consulta). Esa libertad que se permitió conmigo mi analista me permitió captar uno de los elementos que prolongaba los psicoanálisis mas allá de lo necesario y producía dependencias patológicas. Acostada en el diván y reclamando de cualquier cosa uno podía quedarse de bebe eternamente. Mi distinta mirada en situaciones diferentes me abrió a un mundo que jamás dejaré de explorar.

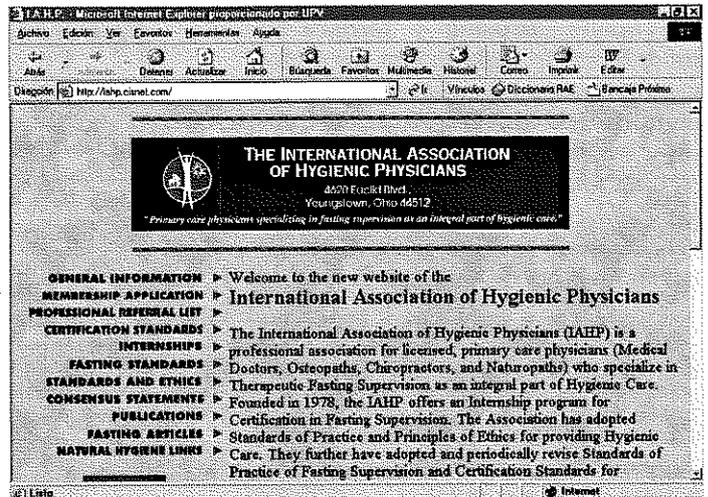


Higienismo en internet

Asociación Internacional de Médicos Higienistas

Dirección: <http://iahp.cisnet.com>

La International Association of Hygienic Physicians (IAHP) es una asociación profesional para médicos titulados de atención primaria (médicos, osteópatas, quiroprácticos y naturópatas) que se especializan en Supervisión de Ayunos Terapéuticos como parte integral del Cuidado Higiénico. Fundada en 1978, la IAHP ofrece un programa de capacitación para la certificación en Supervisión de Ayunos. La asociación ha adoptado ciertos estándares prácticos y ciertos principios éticos para el desempeño de su trabajo. También emite declaraciones consensuadas sobre asuntos de relevancia para aquellos que siguen el estilo de vida de la Higiene Natural.



**The International Association
of Hygienic Physicians**
4620 Euclid Blvd.,
Youngstown, Ohio 44512 - U.S.A.

<http://iahp.cisnet.com>



Lista de libros higienistas

Antología pro salud (2 tomos)

André Torcque
5.000 ptas.

Únete, compa

Dr. Eneko Landáburu
800 ptas.

Las fuentes de la alimentación humana

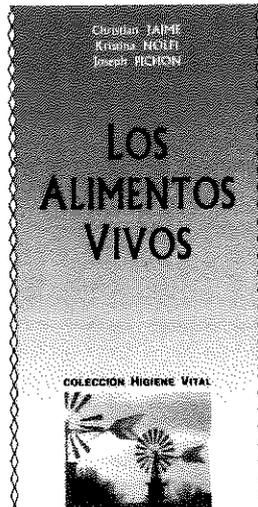
Désiré Mérien
1.700 ptas.

Curarse uno mismo sin los peligros de los medicamentos

Dr. Eneko Landáburu
300 ptas.

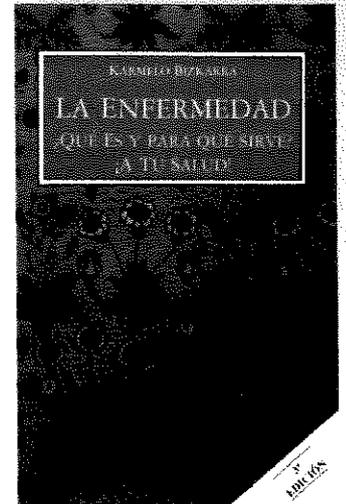
Los alimentos vivos

Jaime, Nolfi y Pichon
1.700 ptas.



La enfermedad. ¿Qué es y para qué sirve? ¡A tu salud!

Dr. Karmelo Bizkarra
1.500 ptas.



La combinación de los alimentos

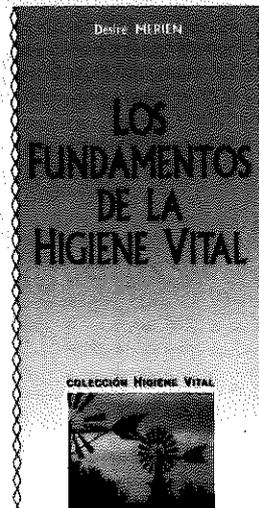
H. M. Shelton
1.400 ptas.

Alimentos para la salud

Dr. Karmelo Bizkarra y María Ruiz
2.300 ptas.

Los fundamentos de la higiene vital

Désiré Mérien
1.700 ptas.



Bizitzeko edo sendatzeko?

En euskera. ¿Para vivir o para curar?

Dr. Karmelo Bizkarra
600 ptas.

In memoriam, Shelton

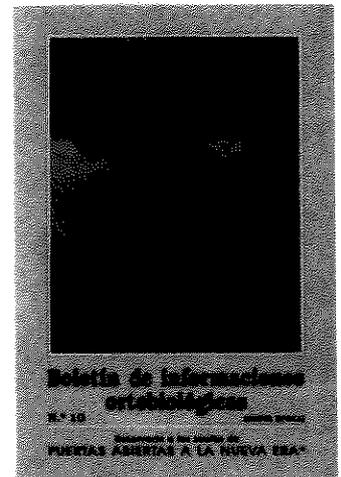
Recopilado por André Torcque
800 ptas.

Roger venció el Sida

Bob Owen
1.900 ptas.

Boletín de informaciones ortobiológicas

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



¡Cuidate compa!

Dr. Eneko Landáburu
700 ptas.

Para conseguirlos escribir a:

COORDINADORA DE HIGIENE VITAL

Apartado de correos, 67 • 05480 CANDELEDA - ÁVILA

Os los enviaremos contra reembolso

La alegría, cuanto más se gasta, más queda.
-R.W. Emerson-

El regalo de la felicidad
pertenece a quien lo desenvuelve.
-Anónimo-

Números anteriores de nuestra revista.
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

<http://www.casadereposo.com/>
email: madronios@casadereposo.com

CASA DE REPOSO ZUHAIZPE

Dr. Karmelo Bizkarra - María Ruiz
Las Casetas
31177 ARIZALETA - NAVARRA
Tel. 948 54 21 87

<http://www.zuhaizpe.com>
email: zuhaizpe@arrakis.es

CASA DE REPOSO OI-LUR

Garbiñe Aranguren
Bº Endoia
20820 DEBA - GIPUZKOA
Tel. 943 58 30 16

ELADIO FREIXAS - ALBERTO GARCÍA

(Hnos. de San Juan de Dios)
44120 TERRIENTE - TERUEL
Tel. 978 70 50 62

SUMENDI

(ASOC. POR LA AUTOGESTION DE LA SALUD)
C/ Avila, 1 Iorja
(Apdo. 5098 - 48080 BILBAO)
Tel. y Fax: 94 410 06 44
email: sumendi@arrakis.es

Dr. JUAN JOSÉ NÚÑEZ

Avenida de las Camelias, 47 3º C
36211 VIGO - PONTEVEDRA
Tel. 986 42 41 52 / 986 34 91 61
email: juanjhigienismo@hotmail.com

BALTA - Boletín CRUDO

Apartado 346
18690 ALMUNÉCAR - GRANADA
Tel. 619 78 85 70

SECRETARÍA GENERAL

Walden Fernández Lobo - Pilar Igual
Apartado 67
05480 CANDELEDA - ÁVILA
Tel. 689 15 37 29