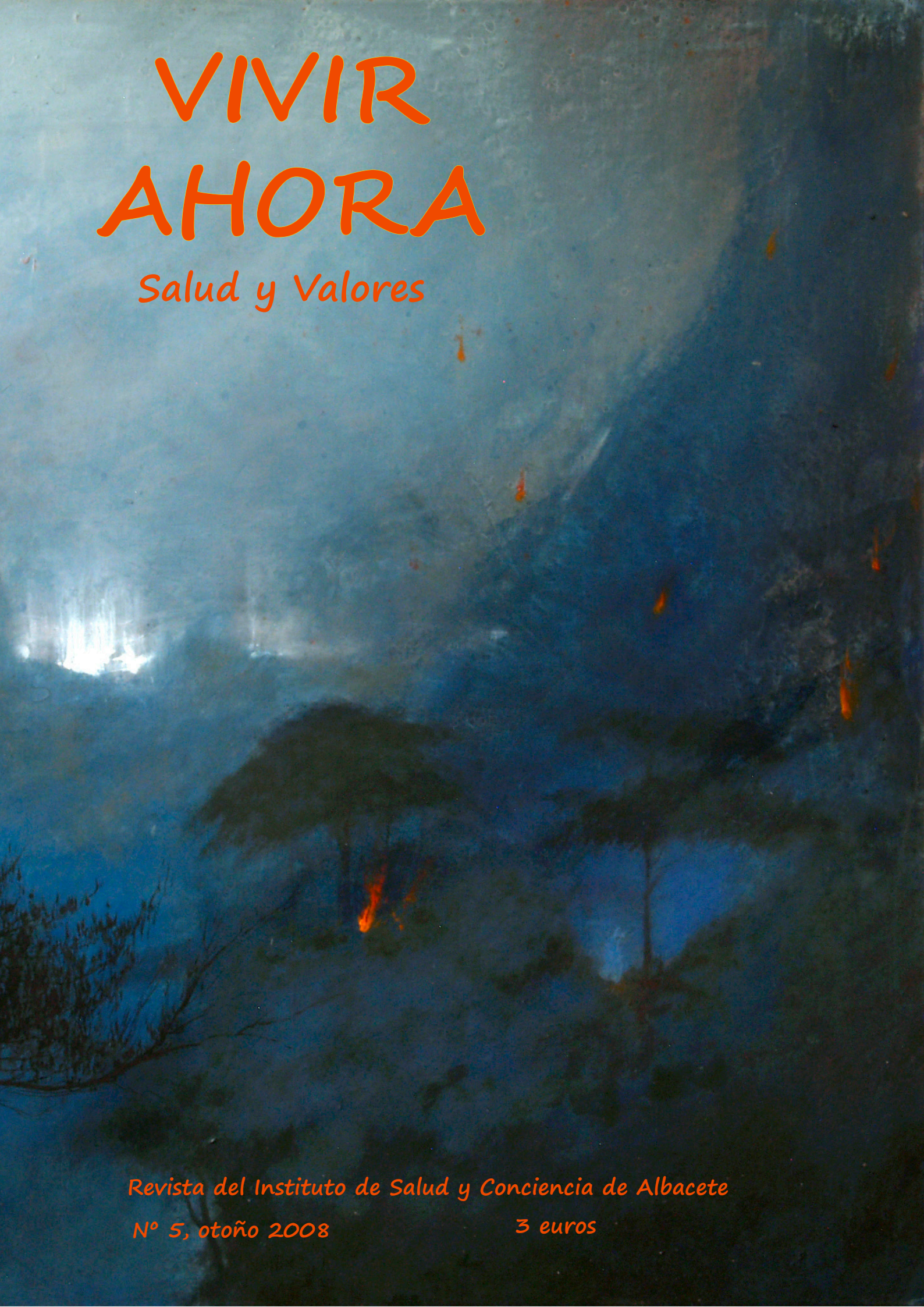
VIVIR AHORA

Salud y Valores



Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete

Nº 5, otoño 2008 3 euros

SUMARIO

3 Editorial
4 El arte de escuchar
6 A la sana ASANA
8 Zhu Dao Qigong, el camino del bambú
11 El valor del cuidado de las personas dependientes. Reflexiones sobre la cultura y la ética del cuidado.
16 Es bueno tener un sitio adonde ir
18 Nutrición en la dieta vegetariana III: minerales
22 Berlín, el amor a una ciudad
25 Al sol de agosto
28 Nubes y pensamientos
29 Crisis
30 Efímeras
32 México nos hace partícipes de su tradición sociocultural
34 Reflexiones sobre un poema telegú
36 Jugoterapia
44 Investigar y conocerse
46 Soñé que lloraba
47 Valores humanos
48 Tratamientos con arcilla para varios usos
50 Mi abuela
51 Flores de Bach: cura de urgencia
52 Músicas del mundo: Mali
54 Jin Shin Jyutsu, conócete a ti mismo
55 Jabón
56 India del Sur, verano 2008
57 Cura de uvas
58 Ruta: de Riópar a los Chorros



Editorial

En esta nueva entrega de la revista nos gustaría destacar, ya desde su inicio, una de las características que, en los sucesivos números publicados hasta ahora, creemos que se ha convertido en una de nuestras peculiaridades. Se trata de la consciente y decidida voluntad de llegar a muy diferentes tipos de lectores.

Aquel que la lea en su totalidad encontrará, junto a artículos de difícil lectura y honda significación, otros mucho más livianos, de carácter simple, inocente, directo. Quienes damos forma a esta publicación pensamos que mal favor haríamos a quienes colaboran con ella, e incluso a nosotros mismos, si nos decantáramos exclusivamente en uno u otro sentido: la verdad y la belleza, cuando son auténticas, residen por igual tanto en la más compleja y alambicada de las creaciones como en la muestra más cándida y sencilla. Serán nuestros propios corazones los que deberán adecuar sus ímpetus para poder apreciar, en su justa medida, lo que se esconde detrás de las apariencias.

Así pues, esperamos que esta diversidad de expresiones y experiencias sirva al propósito planteado desde el principio: que los valores humanos y las terapias naturales sean conocidos por aquellas personas decididas a vivir de forma armónica.



EL ARTE DE ESCUCHAR

En el canto I de La Ilíada, una de las dos grandes obras maestras de Homero, asistimos a una asamblea convocada por Aquiles. Éste propone a Agamenón consultar a un sacerdote para saber por qué el dios Apolo le ha mandado la peste al ejército griego. Calcante, uno de los mejores augures, conoce la causa y sobre todo el causante, pero teme decir la verdad ya que se trata de un personaje muy poderoso. Por esto, le pide a Aquiles su apoyo y éste le responde afirmativamente y le anima a que hable sin temor, pues cuenta con su apoyo.

Cuando les anuncia a todos que el responsable es Agamenón, éste habla irritado y a partir de este momento se produce un diálogo cada vez más fuerte entre los dos protagonistas, Agamenón y Aquiles. Agamenón está enfureciendo cada vez más a Aquiles y lo amenaza con quitarle a Briseida, su recompensa. En ese momento, lleno de ira, Aquiles duda entre matar allí mismo a Agamenón o calmar su cólera y reprimir su furor. Cuando ya había decidido matarlo, la diosa Atenea se le presenta solo a él y le aconseja que reprima su furor y no lo mate. Aquiles acaba injuriándolo, pero dominando su ira.

Estos primeros versos de La Ilíada siempre me impactan porque es difícil imaginar cómo alguien que odia a muerte a otra persona puede doblegar su ira, y, dominándose, escuchar atentamente las palabras de su enemigo. Si consideramos que está escrita en el siglo VIII a.C., ¿cómo puede ser que en el siglo XXI ni siquiera seamos capaces de sostener una conversación escuchando a nuestros amigos?

La cultura griega siempre es un referente para nuestra civilización y si consideramos que escuchar hoy en día es un arte porque pocos se especializan en ello, los griegos ya lo practicaban y lo podemos observar en todos sus textos. En la Ilíada de Homero , además de los versos citados anteriormente, podemos leer otros que impactan en el mismo sentido, porque se trata de momentos cruciales, como puede ser dos enemigos en el campo de batalla, y sin embargo, uno habla y el otro escucha, y una vez ha terminado de hablar su enemigo, le contesta. A pesar de lo lejana en el tiempo, la civilización griega aparece tocada de unas grandes dosis de humanidad.



Ágora (Atenas)

Si nos fijamos en La Odisea, la otra obra de Homero, también podemos observar escenas parecidas en las que personajes se hablan y escuchan, y especialmente a Odiseo relatando sus grandes aventuras sin ser interrumpido por nadie. Algo difícil de imaginar si hoy en día tuviéramos que escuchar durante mucho tiempo a un amigo contando sus aventuras, ¿quién no lo interrumpiría?

Si seguimos en el mundo griego, una gran figura que destaca es Sócrates. El gran filósofo fue el creador de la mayéutica, el método socrático que se basaba en la dialéctica. Sócrates pensaba que la



Ágora (Atenas)

verdad está oculta en la mente de cada ser humano, y al igual que su madre era matrona, y ayudaba a sacar a los bebés del interior oscuro a la luz del mundo, él, mediante preguntas y respuestas, buscaba la verdad en todos los seres.

Con Sócrates se avanza un paso más en el arte de escuchar, pues, es preciso, para rebatir un argumento, escuchar atentamente la respuesta que está dando alguien.

Otra de las grandes maravillas que crea la civilización griega es el teatro, espectáculo abierto para todo el mundo, ya que había un arconte que se encargaba de sufragar los gastos para que todos los ciudadanos pudieran ver representaciones sin necesidad de pagar una entrada.

El teatro griego servía como elemento curativo del alma ya que el espectador escucha los diálogos entre los personajes y puede sentirse identificado con la trama de la obra, por lo que decimos que el teatro servía de "catarsis", experiencia interior purificadora.

Si nos planteamos el porqué de esta actitud tan receptiva ante el que habla, una respuesta podría ser que en su origen todo el saber era tradición oral y dado que no había otro medio para conocer, el único medio era desarrollar la atención escuchando.

Si analizamos la situación en la civilización a la que pertenecemos, nosotros también contamos en su momento con una tradición oral, y también podemos rastrear en la literatura española algunos momentos muy conocidos de diálogos y escuchas atentas, pero, entonces, ¿qué nos ha ocurrido a los habitantes del siglo XXI?

Nos encanta hablar y que nos escuchen, ser el centro de atención, pero, no podemos aguantar durante mucho tiempo escuchar a otros.

Los alumnos en clase tampoco aguantan durante todo el tiempo que dure su clase sin hablar, no pueden escuchar al profesor, y ésta es una de las quejas más frecuentes que tienen los profesores: el ambiente de clase. A veces pierden más tiempo en hacerles callar que en enseñarles la materia, objetivo principal de su labor docente. Ya no son enseñantes de su materia concreta, sino educadores.

Esta situación nos llevaría a plantearnos el ambiente de escucha que hay en casa. ¿Escuchan lo suficientemente los padres a los hijos y los hijos a los padres? A veces cuentan los mismos alumnos que el único momento que comparten con sus padres es durante la comida, y en ese momento están viendo la televisión, y si van a hablar, se les riñe porque no se enteran entonces de las noticias o de lo que estén viendo en televisión.

Ahora, como está bien visto que los hijos tengan su propio espacio para estudiar, con todos los medios a su alcance, destacando especialmente el ordenador con su conexión a Internet, se encierran en sus habitaciones y esta situación da lugar a poco, por no decir a escaso diálogo entre la familia.

Para solucionar estos silencios, Internet les proporciona una forma de escape que es el Messenger, algo con lo que dialogar instantáneamente con amigos que en ese mismo momento también están conectados. De este modo curan la ausencia de una forma más sana que es la comunicación cara a cara, ya sea con amigos o con la propia familia.

La pena es que cuando aparece un grave problema, al haber perdido la forma tradicional de compartirlo, contarlo y desahogarse de este modo, uno se encierra en sí mismo, y entonces, hay que acudir al "oyente" profesional, es decir, al psicólogo.

Creo que entre todos podemos volver a la comunicación tradicional entre el hablante y el oyente. De otra manera, estaríamos renunciando al arte de escuchar, para lo cual la naturaleza, que es muy sabia, nos dotó con dos órganos sensoriales. Deberíamos plantearnos que los órganos que no se usan se pueden atrofiar y así pondríamos más en práctica ese bello arte de escuchar, ya sea a un amigo, a la familia, a la vida de la naturaleza o a nuestro interior.

Ana Felipe
Profesora de Secundaria

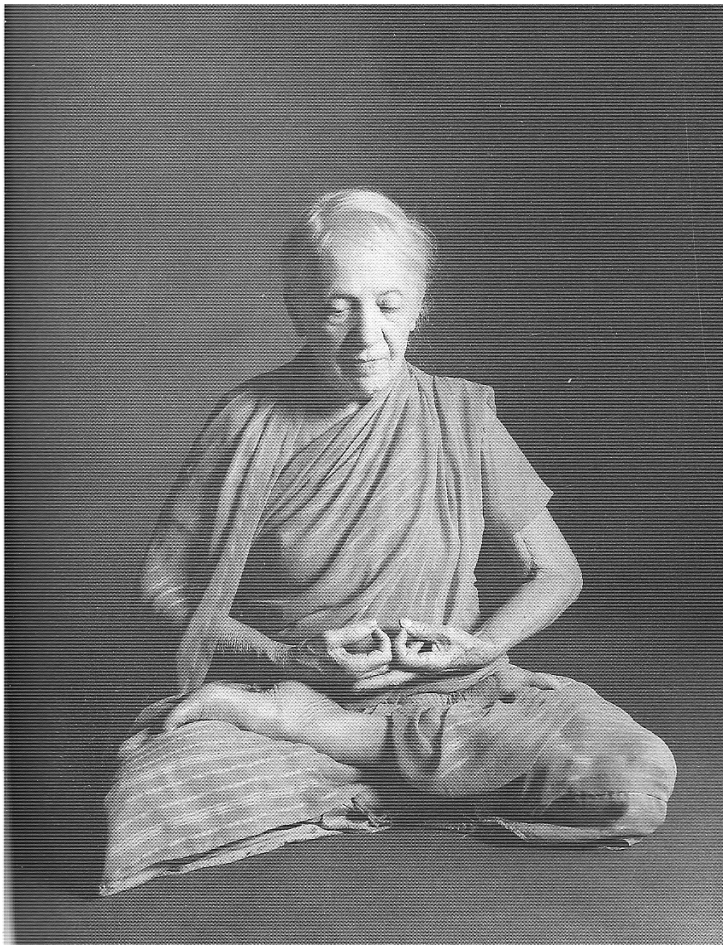
A LA SANA ASANA...

Cuando me preguntan si me gusta mi profesión siempre contesto que sí. Me siento afortunada de vivir de aquello que elegí ya desde pequeñita. Sin embargo, la docencia es una actividad laboral mal entendida y menospreciada en los tiempos que corren…
La gente no acaba de comprender por qué aparecemos en las estadísticas como uno de los gremios más afectados por el estrés y las depresiones.
Por boca de nuestros alumnos, llegamos a perfilar muy bien lo que se comenta en muchas casas:

"– Qué bien viven los profesores, no trabajan por las tardes, ganan mucho dinero y encima tienen tres meses de vacaciones… ¡Así también me meto yo a profesor! "

Este desprestigio de la figura del "enseñante" es evidente aunque no voy a ser yo quien intente cambiar las mentalidades y bien me guardaré de opinar sobre las profesiones de los demás, ya que las desconozco.
No obstante, una cosa está clara: mi trabajo cansa y agota la mente porque además de lo intelectual, debes aprender a ser psicóloga, enfermera, consejera, y sobre todo una buena actriz, impermeable a las faltas de respeto, a las salidas de tono y a los comportamientos rocambolescos de un público que en general, "pasa de tu careto y de tu asignatura".

Mi primer contacto con el mundo de la quietud fue durante un curso que trataba justamente el tema de la relación entre la docencia y el estrés. Además de aprender un nuevo sustantivo: "somatización", experimenté una relajación guiada y aprendí de manera muy primaria a respirar y a visualizar.
Como no tuve suficiente, en cuanto pude comencé con el YOGA, sin duda una de las mejores decisiones de mi vida.
Tras varios años practicando, me he dado cuenta de que el yoga es el refugio ideal para el profesor ya que es esa puerta que siempre se abre tras un día de trabajo y te lleva al mundo infinito de tu interior donde conviven en perfecta armonía fortaleza y serenidad absoluta.



INDRA DEVI, maestra de yoga fallecida

El YOGA, a través de las asanas y de la concentración, constituye el contrapunto perfecto al micro-mundo en eterna ebullición que tenemos en los institutos. Cientos y cientos de adolescentes en perpetuo movimiento, llenos de ilusión, abriéndose a la vida y aun sin comprender por qué se les "encierra" en contra de su voluntad, ni por qué lo de estudiar es obligatorio…
En esa etapa de rebeldía, de metamorfosis hacia la vida adulta, el adolescente es como un volcán en erupción y el profesor es la figura

que le obliga a centrarse y le guía por un camino de estudio y respeto que sólo más adelante en la vida agradecerá.

A mí me gusta encarnar a esa guía que tiende la mano a sus pupilos, así como el YOGA me la tendió a mí, porque realmente considero que mi labor es muy útil y necesaria en la sociedad.

Quizás los profesores seamos como nuestros adolescentes y necesitemos que el YOGA nos guíe hacia una etapa más madura, hacia un conocimiento más profundo de nuestro ser y hacia la magia de la concentración para que nuestra labor se realice con la serenidad y el sosiego que tanto nos ayudaría en las aulas a diario.

Estoy convencida de que el YOGA es un bien valiosísimo que debería formar parte de la vida de todo el mundo aunque aquí, me permito subrayar su grandes beneficios para la labor docente. Las autoridades deberían concienciarse del gran avance que supondría acercar más el YOGA a los profesores. Apostaría una sonrisa (que es lo único que siempre apuesto), a que esas estadísticas tan nefastas sobre nuestra salud emocional mejorarían sustancialmente.

Es más, la serenidad es contagiosa y quizás dentro de unas décadas nuestros adolescentes se impregnarían de ella y volverían a ser como esos alumnos de los países desfavorecidos, para quienes ir al instituto y recibir una buena formación es un privilegio…



Silvia Ramón
Profesora de secundaria

Nota:

ASANA.- *El término castellano "postura" traduce de un modo imperfecto esta palabra procedente del sánscrito, cuya raíz "sad" significa, literalmente, "modo de sentarse"*

ZHU DAO QIGONG
(EL CAMINO DEL BAMBÚ)



Caminante que buscas tu senda
entre el cielo y la tierra.
Regocíjate en el camino del bambú,
y te colmará la dicha del fluir.
Pocos en este mundo
conocen su importancia.

En 2006 viajé a Argentina contratado por un médico de la Medicina Tradicional China para dar un curso de Hun Yuan Qigong en la ciudad de Córdoba y un taller de Sumi-e en la Escuela de Bellas Artes de Pergamino, provincia de Buenos Aires. Durante el curso, una alumna me contó que practicaba un Qigong con una caña de bambú que había aprendido con Ana María Speziale, quien enseña el Taijiquan y el Qigong desde hace una década en Buenos Aires y está muy bien considerada como profesora y es una buena transmisora de estas artes. Su principal maestra es Wu Hui Min, quien ha enseñado a muchos de los profesores que hoy día imparten clases de Taijiquan y Qigong en Buenos Aires.



Ángel, Ana María y la maestra Wu

Me puse en contacto con Ana María y ella me contó que enseñaba un Qigong al que llamaba "el camino del bambú". Llevaba algunos años enseñando este método en el Hospital Italiano de Buenos Aires y había tenido mucho éxito con sus alumnos. Me pareció tan interesante lo que me contó sobre su experiencia con este Qigong que lo aprendí y durante varios meses lo practiqué, para experimentarlo por mí mismo y después decidí sumarlo a mis prácticas personales de Wubaomen Qigong, Hun Yuan Qigong y Taijiquan.

Ahora un año después de enseñar este método de Qigong tengo que decir que ha revolucionado mis clases, pues mi alumnos se han multiplicado. La causa ha sido que se sienten muy bien después de realizar los ejercicios de la caña de bambú y se ha corrido la voz.

Lo que personalmente he experimentado durante y después de la práctica de este Qigong es una sensación muy cálida y agradable de estiramiento general de la columna vertebral. Según los comentarios de mis alumnos al salir de clase, las sensaciones que ellos experimentan coinciden con las mías.

El año pasado hablé con Ana María y me dijo que, puesto que yo tenía una editorial, podríamos escribir y publicar un libro sobre este método de Qigong. La publicación ha surgido como consecuencia de mi amistad con Ana María, debido a que no hay un libro específico sobre este

Mi encuentro con el Zhu Dao Qigong

método de Qigong. Nos pusimos de acuerdo en realizarlo en común para difundir este maravilloso arte y dar así oportunidades para que otras personas lo conozcan y puedan practicarlo y de esta manera puedan superar sus dolencias óseas, reeducando la postura, sobre todo la espalda.

El 14 de marzo de 2008 llegué a Buenos Aires para presentar el libro junto con Ana María y la maestra Wu Hui Min. El libro* contiene todo lo necesario para la práctica del Zhu Dao Qigong: orígenes, principios y beneficios, tanto desde el punto de vista de la medicina occidental como desde el de la medicina tradicional china. Además contiene detallados ejercicios con abundantes fotografías, para que cualquier persona pueda aprender este milenario método taoísta para la salud y la longevidad.



Ángel Fernández

Es muy curioso lo que sucede con el bambú oriental: el agricultor abona la tierra, siembra la semilla y la riega. Durante los primeros meses aparentemente no sucede nada. En realidad no pasa nada con la semilla durante los siguientes siete años. Un agricultor inexperto podría pensar que ha comprado semillas estériles. Sin embargo, una vez que ha brotado y, en apenas seis semanas, la planta de bambú alcanza una altura de más de 30 metros.

Durante siete años y seis semanas lleva a cabo un lento proceso de desarrollo. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, el bambú está generando un complejo sistema radicular que le permite sostener su crecimiento después de ese período.

En la vida cotidiana, nosotros siempre tratamos de encontrar soluciones rápidas, resultados instantáneos, triunfos inmediatos, sin darnos cuenta de que el éxito es el resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo. Quizás por esa misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados inmediatos, abandonan el objetivo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta.

"Difícil cometido es convencer al impaciente de que sólo llegan al éxito aquellos que se aplican a la tarea de forma perseverante, coherente, y tienen paciencia para esperar el momento adecuado".

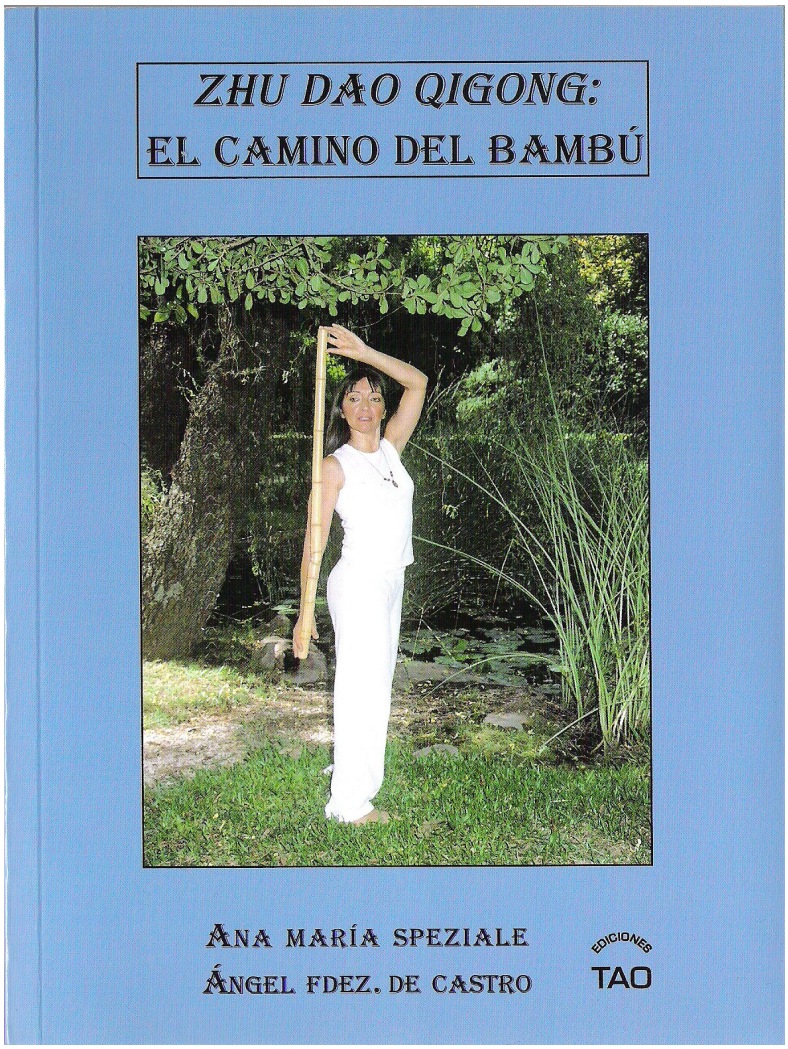
A veces nos encontramos ante situaciones en las que creemos que nada está sucediendo. Esto resulta extremadamente frustrante.

El triunfo no es sino un proceso que exige aprender nuevos hábitos y descartar otros. Un proceso que exige cambios, acción y formidables dosis de paciencia. Cuando apuramos todos los procesos cotidianos, nosotros mismos nos dirigimos rápidamente a... ninguna parte. Perdemos la fe en aquello que emprendemos cuando los resultados no se dan en el exiguo plazo que nosotros fijamos de manera arbitraria. Abandonamos proyectos por precipitación y caemos en la ansiedad y el estrés.

Sería necesario tratar de recuperar la perseverancia, la espera y la aceptación de la realidad. Por lo tanto, el primer objetivo que deberíamos alcanzar, antes de proponernos cualquier meta, sería gobernar la impaciencia que perturba la calma.

Después de todo: "Si no consigues lo que anhelas, no te impacientes, tal vez solo estés echando raíces".

Ceder es la naturaleza y la enseñanza del bambú.
Los chinos afirman que ésta es la razón
por la cual el bambú sale airoso del peso de la nieve
y del vendaval.
Su belleza testimonia la naturaleza de su rectitud y flexibilidad,
su resistencia y espíritu elevado, su ceder al viento y a la nieve,
para luego volver a su forma original y así perdurar.



En la actualidad, la maestra Ana María Speziale en Buenos Aires, Argentina, Ángel Fernández de Castro en Madrid, y el Instituto de Salud y Conciencia en Albacete, España, enseñan este método con el nombre de Zhu Dao Qigong. Zhu: bambú, y Dao: vía ó camino, es decir, el camino del bambú, reconociendo así en él una vía para la salud y un medio para acercarnos al Tao.

Ángel Fernández de Castro
Profesor de Taijiquan y Qigong

* Zhu Dao Qigong: El Camino del Bambú, de Ana Mª Speziale & Ángel Fernández de Castro. Madrid: Ediciones TAO. ISBN: 978-84-934080-8-4

EL VALOR DEL CUIDADO DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES. REFLEXIONES SOBRE LA CULTURA Y ÉTICA DEL CUIDADO

Se consideran personas dependientes aquellas que han perdido (total o parcialmente) la capacidad para el autocuidado. En la definición de Rodríguez Cabrero "la dependencia se delimita por la necesidad de apoyo personal o instrumental para la realización de actos básicos o esenciales de la vida diaria". La ley de Dependencia, aprobada en 2006, supone un importante logro en la consolidación del Estado de Bienestar en España al considerar la atención a la dependencia como un derecho ciudadano más cuando se pierde o no se dispone de autonomía personal.

En Castilla-La Mancha, cerca de 165.000 personas sufren algún tipo de discapacidad moderada, severa o total y pueden depender de otras personas para realizar actividades básicas de la vida diaria. De ellos, algo más de un tercio son menores de 65 años y el resto tiene 65 años o más. El riesgo de dependencia estimado es cercano al 20% para los mayores de 65 años castellano-manchegos (Libro Blanco de la Dependencia, 2004). Según esta misma fuente y teniendo en cuenta sólo a las personas con discapacidades moderadas y graves, el conjunto de personas con dependencia para las actividades básicas de la vida diaria (ABVD), en España, se eleva a dos millones. La mayoría de ellos son personas ancianas, el 75% de los discapacitados tienen más de 65 años.



La población dependiente está en aumento y las perspectivas para las próximas décadas auguran un crecimiento continuo. Entre los fenómenos demográficos y epidemiológicos que explican este crecimiento, tiene un destacable papel el continuo crecimiento de la población mayor, en particular la de los mayores de 85 años, fruto del aumento de la esperanza de vida. Las mujeres son más longevas y, por tanto, tienen más probabilidad que los varones de convertirse en sujetos con dependencia. Tenemos, por tanto, que la población dependiente es fundamentalmente una población femenina anciana.

Es conocido y cuestionado que la inmensa mayoría de estas personas, con mayor o menor grado de dependencia, apenas reciban más apoyo que el que les brinda su entorno familiar. El concepto de cuidado informal delimita los cuidados prestados desde el entorno familiar (o redes de amistad) a quienes han perdido su autonomía para el autocuidado. Estos cuidados informales no remunerados constituyen el 88% del total de cuidados de salud, por lo que sólo un 12% son cuidados formales (remunerados y profesionalizados). Según las investigaciones sobre cuidado informal se sabe también que en un 12% de los hogares se presta apoyo y cuidado a ancianos y que estos cuidadores son mayoritariamente mujeres (el 83% de ellos) (Durán, 2002).

La tradición del cuidado de ancianos y de enfermos en el entorno familiar a cargo de mujeres, como una extensión de su rol de ama de casa, está en retroceso a consecuencia de los cambios sociales acaecidos en el último siglo. Estos cambios están planteando una auténtica **crisis de los cuidados informales** por varias razones:

- las ocupaciones de las mujeres se han diversificado y sus roles tradicionales no son fácilmente asumidos por las nuevas generaciones
- la familia tradicional ha cambiado, es de menor tamaño, menos estable y crecen nuevas formas familiares
- la cultura y costumbres que marcan las responsabilidades de los hijos respecto a sus padres ancianos o necesitados también están cambiando, crecen las ideas que señalan una responsabilidad colectiva o social en detrimento de la ayuda mutua y el deber filial. Se demandan servicios colectivos y se solicita al Estado que se encargue de las situaciones de necesidad.

Es precisamente en este asunto en el que voy a detenerme: ¿**Qué valor tiene cuidar de manera altruista a nuestros allegados**

dependientes? ¿Por qué se hace? ¿Quién marca la responsabilidad de hacerlo? ¿Cómo se afronta esta cuestión en las sociedades del capitalismo globalizado? **¿Qué principios y valores deben guiar las decisiones políticas y personales en la atención a la dependencia?**

La familia ha venido atendiendo las dependencias fundamentales de sus miembros y este compromiso moral o pauta solidaria es parte de los valores interiorizados en el proceso educativo y de maduración personal. Son rasgos culturales propios en la mayoría de las sociedades del mundo, si bien no todas las personas ni todas las culturas atribuyen el mismo valor al cuidado de los demás, ni la misma responsabilidad a todos sus ciudadanos.

En las sociedades más tradicionales el cuidado de los otros correspondía a las mujeres en exclusiva, como personas encargadas del trabajo doméstico y la atención a la familia. Como tantas tareas femeninas el cuidado de las personas dependientes ha gozado de poco reconocimiento, no ha sido valorado socialmente sino hasta fechas muy recientes y es, en la actualidad, cuando empieza a cuantificarse económicamente, justo cuando este trabajo gratuito empieza a escasear pues las mujeres han iniciado un camino al ámbito público, al mundo laboral remunerado y a proyectos propios de vida con menor constreñimientos sociales y familiares. En el ámbito de los servicios sociales, las atenciones y cuidado de los otros se perciben últimamente como trabajo voluntario, como solidaridad intergeneracional y se reconoce el rol de cuidador y la necesidad de prestarle apoyo (Montagut, 2000).

Pautas y valores culturales



La permanencia de los valores culturales de reciprocidad y solidaridad se ponen de manifiesto en los diversos estudios sobre cuidadores-as de personas con dependencias. Cuando responden a las motivaciones sobre por qué cuida a esta persona la alusión a razones morales es la más frecuente (Delicado, 2003). En la encuesta del CIS (CIS, 1996) un alto porcentaje de las personas cuidadoras responden identificarse con estas afirmaciones:

- Que cuidan por iniciativa propia, el 60%.
- Considero para mí una obligación moral cuidar a esta persona, el 90%.

- Es algo que me dignifica como persona, el 48%.
- Me gratifica el agradecimiento de la persona a quien atiendo, el 46%.
- No me queda otro remedio, el 42%.
- Encuentro apoyo en mis convicciones religiosas, el 33%.

Las motivaciones favorables son más frecuentes respecto a aquellas que favorecen el eludir la responsabilidad del cuidado. Se observa que las razones personales (convicciones profundas y sentimientos) y la propia relación con la persona atendida tienen más importancia que la valoración que el círculo familiar o social hace de la labor de la persona cuidadora.



Se ha investigado también si detrás de la atención al cuidado hay una compensación económica (actual o esperada en el futuro). La mayoría de los cuidadores (63%) negaron recibir dinero de la persona a la que cuidan. Hay unanimidad en los diversos trabajos en considerar que la familia no elude la responsabilidad del cuidado informal de mayores y dependientes y se mantienen los lazos de reciprocidad entre generaciones, a pesar de los cambios estructurales en las familias (Bazo y Domínguez, 1996; Belando, 1997). En los informes de los diferentes países de la Unión Europea las motivaciones son similares. La noción de deber (tanto social como moral) aparece como la razón más poderosa. Otras motivaciones que se mencionan son: sentimientos positivos, vínculos y solidaridad familiar y el deseo de evitar que un familiar ingrese en una residencia (Belando, 1997).

La ética del cuidado.

En los últimos años nos llegan aportaciones desde el campo de la ética, la filosofía y la antropología que desde una visión humanista de la atención de salud, el cuidado de los otros y las relaciones interpersonales, revalorizan el cuidado informal y lo nutren de unos valores éticos que nuestras sociedades no pueden ignorar y que deben hacer reflexionar a los profesionales de los ámbitos social y sanitario.

Así, Victoria Camps se refiere a la ética del cuidado de este modo: La ética del cuidado complementa a la ética de la justicia y se contrapone al creciente individualismo y competitividad a que nos conduce la dinámica de las sociedades gobernadas por el mercado y la búsqueda del éxito y del beneficio. De hecho, en la sociedad norteamericana (paradigma de lo anterior) no existe esa cultura de la reciprocidad y el valor de las relaciones familiares es menos importante en la vida de las personas (Camps, 2000).

Para Camps, la ética del cuidado es una ética de la solidaridad, que reclama la necesidad de los individuos de afecto, ayuda, compasión compañía, cuidado. Es un contrapunto al pensamiento racionalista que ignora los sentimientos (y olvida, por tanto, los motivos para ser moral). La ética del cuidado insiste en la importancia de las formas, actitudes y hábitos, no sólo normas; habla de la necesidad de atender las situaciones concretas, de personalizar, de atender las diferencias. Esta cultura y ética del cuidado debieran generalizarse, hacerse públicas, permear a todos los ciudadanos, desligarse del género de las personas y convertirse en un valor humano.

El profesor Torralba i Roselló en su obra "Antropología del cuidar" incluye un capítulo sobre la Ética del cuidar. Aunque en esta obra se centra en los cuidados profesionales y se dirige concretamente a la profesión de Enfermería, incluye muchos aspectos que son aplicables a cualquier relación humana y particularmente a una relación de ayuda, como la

de cuidador-a y persona dependiente. "El cuidar de alguien es una acción humana... que puede adquirir el atributo de bella, en el sentido estético del término, además del atributo de buena", señala Torralba. Y matiza: "Es buena porque es responsable, porque tiene como centro de gravedad el bien ajeno, su desarrollo y su plenitud integral. Es bella, porque es una acción armónica y equilibrada" (Torralba, 1998).

Estas consideraciones éticas en torno al cuidado, lo son en tanto que es un acto fraterno y solidario, más claro en el caso del cuidado informal que en los cuidados profesionales. Cuidar requiere unos hábitos y actitudes que Torralba elabora y propone como **virtudes humanas** mínimas de aplicación a los cuidados. Los ejes centrales del cuidar virtuoso, son, según Torralba:



- La acción de cuidar debe comprenderse desde el valor de la edificación. Una actividad humana es edificante cuando transforma positivamente a ambos miembros de la relación. Para edificar algo se precisa un temple optimista, una cierta capacidad de construcción.

- El proceso de cuidar conlleva el deber de la responsabilidad. Acompañar a un ser humano frágil o vulnerable es ejercer una forma de responsabilidad social y cívica. El cuidar responsablemente no debe entenderse desde una perspectiva paternalista, sino como el ejercicio de un deber humano para con los seres máximamente vulnerables.

- Cuidar es transmitir esperanza. En esta forma de interacción interpersonal que es el cuidado se transmiten determinados valores éticos, entre ellos, la esperanza. Acompañar a una persona doliente es velar por ella, luchar contra el abandono y el fracaso. La esperanza es una virtud, un valor fundamental para encauzar el futuro y superar las situaciones límite.

- La praxis de la simpatía. Si el cuidar debe dar cauce a las necesidades fundamentales del sujeto vulnerable, una de ellas es el ansia de simpatía. Torralba explica el sentido fenomenológico del término simpatía referido a "la complicidad con el pathos anímico". Diferencia los términos empatía y simpatía, aunque ambas son disposiciones necesarias en el cuidado. Si la sintonía es connatural se da la empatía, pero si no es así el vínculo del paciente con el cuidador debe reforzarse con

la simpatía, entendida como trabajo unitivo, para ubicarse en las coordenadas anímicas de la persona doliente.

- Cuidar la libertad. Cuidar a una persona doliente es también velar para que su libertad se realice dentro de los límites posibles. Es importante crear un espacio de libertad en el que el paciente exprese lo que siente, con la palabra, la mirada y los gestos. La persona enferma o incapacitada sufre una reducción considerable de su libre albedrío, no de su libertad potencial. La erosión que sufre su libertad no debe servir de excusa para tratarle como a un menor de edad, es decir, como un ser carente de autonomía.

- Reconstruir el Sentido de la vida mediante el diálogo. El sujeto enfermo o dependiente sufre una alteración del Sentido habitual que otorgaba a su vida. Esta búsqueda de sentido a la vida es una de las cualidades humanas exploradas por filósofos y humanistas y expresada de diferentes modos: el ser humano es un animal utópico, que construye horizontes, diferentes posibilidades existenciales. El ser humano anhela vivir pero vivir-con-sentido, no vivir de cualquier modo y así puede perderse el instinto vital si la vida se valora como que no merece ser vivida. Para cuidar es trascendental articular una pedagogía del sentido y hacerlo desde el diálogo y la responsabilidad.

Estas actitudes y conductas de la persona que cuida hacia un ser querido están presentes en muchos cuidadoras no profesionales simplemente porque su sentido común, el amor a la persona que cuidan y sus propios valores les guían a conducirse así en su labor de cuidado. Estas virtudes deben servir para reconocer el valor humano del cuidado de los otros, en particular de quienes sufren y son dependientes y para guiar la formación y la orientación de los nuevos cuidadores-as, sean estos profesionales o no, familiares o allegados, cuidadores pagados o voluntarios. Estas virtudes y estos valores del cuidado servirán para contribuir a conformar ciudadanía en un sentido pleno: libre, justa y solidaria con los más necesitados.

BIBLIOGRAFÍA:

Bazo MT y Domínguez-Alcón C. Los cuidados familiares de salud en las personas ancianas y las políticas sociales. Rev Esp de Investigación Social 1996; 73:43-56

Belando MR. Educación para la salud y atención informal a las personas mayores. Comparación de dos contextos: España y la Unión Europea. Anales de Pedagogía 1997; 15:111-40

Camps, V. El siglo de las mujeres. Madrid: Cátedra, 2000

CIS. Ayuda informal a las personas mayores. Estudio CIS 2117 1996; http://cis.sociol.es/boletin/4/est5.htlm Recuperado 9-12-99

Delicado Useros MV. Familia y cuidados de salud. Calidad de vida en cuidadores y repercusiones sociofamiliares de la dependencia. Tesis doctoral. Universidad de Alicante, 2003.

Durán, M.A. Los costes invisibles de la enfermedad. -2ª edición- Bilbao: Fundaciòn BBVA, 2002

BOE. Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a las personas en situación de Dependencia. BOE núm. 229 de 15 de diciembre de 2006.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (MTAS). Atención a las personas en situación de dependencia en España. Libro Blanco, Madrid: 2004

Montagut, M. Las personas que cuidan a otras. Las mujeres y el Estado de bienestar. Página Abierta 2000; 101:4-6

Rodríguez Cabrero, G. Dependencia y atención sociosanitaria. Boletín sobre el envejecimiento: perfiles. Junio de 2000

Torralba y Roselló, F. Antropología del cuidar Madrid: Fundación Mapfre Medicina, 1998

María Victoria Delicado Useros
Enfermera y socióloga. Profesora de la UCLM

ES BUENO TENER UN SITIO A DÓNDE IR...

Valores humanos



Nada hay tan descorazonador como no saber hacia donde dirigirse. Quien más, quien menos tiene unos objetivos. Tener una familia, un trabajo nos condiciona a veces, sí, pero también nos marca un camino, voluntariamente aceptado. Ir hacia algo o volver a casa nos proporciona una dirección que nos protege del aislamiento. Nos centra en nuestras tareas y contribuye a nuestro desarrollo. Por tanto, nos sugiere algo protector, amable dónde podernos cobijar y reponer. No existe nada tan gratificante como saber que , en algún sitio, en algún lugar alguien o algo te están esperando para recibirte y acompañarte.

Debe ser por esto que, el I Ching, amigo entre los amigos, sabio entre los sabios, recomienda de vez en cuando "tener un sitio a dónde ir". Esto significa una llamada de atención, una revisión sobre si nos estamos desviando del camino y nos conviene reorientarnos y ordenar nuestra vida para encontrarnos otra vez en el sitio que nos corresponde.

¿Y qué se entiende habitualmente por tener un sitio a donde ir? Aunque aparentemente tan sencilla y concreta esta frase no se refiere a un lugar de esparcimiento o encuentro como al principio pueda parecer. No se refiere exactamente a un lugar geográfico o a un entorno físico. Señala más bien una dirección que un lugar, una referencia vital, más que un recorrido, un eje de dinamización más que un punto estático.

En mi caso mi mente la repite a menudo por su propia cuenta. Y de su evocación suelo obtener una reconfortante sensación de integración. En cuanto escogemos una actividad a la que adherirnos, bien por ideas, bien por sentimientos tenemos que darnos cuenta que en realidad donde vamos es al encuentro con nosotros mismos. Asimismo su amplitud hace que pueda ser aplicada a multitud de áreas vitales según los niveles de evolución personal. El más claro para mí es el movimiento hacia realidades trascendentes. Cuando existe una mente de alta claridad espiritual su lugar está firmemente establecido en lo más alto, en los valores más universales de compasión



y amor. Este sería el fin último y más alto al que se refiere esta sentencia del I Ching.

Ahora bien, en la mayoría de los mortales las líneas no se hallan tan claramente definidas. En este caso nuestra mente se encarga de concretizar el significado en un contenido intelectual que pueda asimilar racionalmente.



Así descendemos al campo de las ideas que utilizamos para dirigir nuestra conducta hacia un fin. Así algunos lo identifican con una iglesia o un lugar de alta energía dónde liberarse de preocupaciones acuciantes. Otros lo identifican con actividades culturales o de ocio donde poder escapar del vacío personal o la soledad.

A lo largo de mi trayectoria vital he descubierto que, cuando ante algún acontecimiento se tiene un punto de referencia, la tensión que se genera es mucho menor. El hecho de poder orientarse hacia la solución del problema en lugar de quedar atrapado en el problema mismo, constituye una importante vía de sanación. En nuestro caso, la práctica del yoga, del tai-chi y de la meditación, así como la aplicación de sus principios filosóficos en nuestra vida diaria ha constituido durante muchos años un importante punto de atracción donde fijar atención y conducta. Hace algún tiempo, cuando alguien me preguntaba qué era el tai-chi, yo le respondía inmediatamente con una sola palabra: medicina.

Actualmente si alguien me preguntara cuáles son las razones para seguir este camino, yo le respondería que si miro diez o quince años hacia atrás, yo, y todos los que me han acompañado, nos hemos convertido, gracias a eso, en mejores personas.

Mª Carmen Rodríguez Ruiz-Belloso
Licenciada en Filosofía y Letras y Psicología

Nutrición en la dieta vegetariana III

Aunque son necesarios en pequeñas cantidades, los minerales forman parte de muchos fenómenos vitales, así como de tejidos y líquidos. Según los requerimientos se dividen en macro y micronutrientes.
Macronutrientes: son aquellos de los que necesitamos grandes cantidades diarias (más de 100 mg/día).

- **Calcio**: es el mineral más abundante en el cuerpo humano. La mayor parte se concentra en los huesos y dientes, proporcionándoles fortaleza y resistencia. El resto se utiliza para la adecuada contracción del corazón, músculos y vasos sanguíneos, secreción de hormonas y enzimas, coagulación y transmisión de impulsos nerviosos.


Leche, fuente de calcio

Un consumo insuficiente puede generar osteoporosis y fracturas por disminución de la densidad de los huesos, así como problemas dentales. También pueden ser frecuentes los calambres y dolores musculares. En el otro extremo, su exceso puede producir cálculos renales, anorexia, estreñimiento y fatiga, entre otros problemas.

Las cantidades diarias necesarias varían según la etapa vital, situándose en torno a 800- 1000 mg. al día. Los niños, adolescentes, embarazadas y mujeres mayores necesitan cantidades más elevadas, ya sea por los requerimientos del propio crecimiento, del crecimiento fetal o como prevención de la osteoporosis.


Cacao, fuente de fósforo

Lo podemos encontrar en los vegetales de hoja verde como las espinacas, acelgas y grelos, así como en la col rizada, cebolla, berros, cardos, brócoli, judías blancas, garbanzos, lentejas, soja, tofu, leche, queso, yogures, yema de huevo, almendras, higos secos, semillas de sésamo y semillas de girasol. Sin embargo se debe tener en cuenta que el cuerpo absorbe con más dificultad el calcio de los vegetales que contienen oxalatos. Los que permiten una mejor absorción de este son la col rizada, el brócoli, las coles de Bruselas y el tofu (50-70%), seguido de semillas como las almendras y el sésamo (21%), legumbres (17%) y por último otras verduras como las espinacas cocidas (5%). En el caso de la leche de vaca dicha absorción estaría en torno al 32%. No obstante, en algunos casos (como el del sésamo) la cantidad de calcio contenida es tal que, aunque su absorción no sea tan elevada como la de los otros vegetales, el aprovechamiento final resulta incluso mayor.

Por otra parte no se debe olvidar que la absorción del calcio está condicionada en todo caso por la vitamina D. Cuando los niveles de ésta son insuficientes el cuerpo no puede aprovechar el calcio de los alimentos y debe utilizar el contenido en los huesos, lo que los debilita. A su vez, la exposición al sol es necesaria para la síntesis de dicha vitamina (ver el artículo sobre nutrición del número anterior de Vivir Ahora para más información sobre las vitaminas). Otro dato a tener en cuenta es que una dieta con niveles elevados de proteínas y sodio puede ocasionar que los riñones eliminen más calcio.

- **Fósforo**: es junto con el calcio el otro gran componente de los huesos y dientes, requiriendo del mismo y de la vitamina D para su asimilación. Además de estas funciones participa también de la producción de energía a través de los alimentos, alcaliniza la sangre, y forma parte de las membranas celulares (sobre todo del cerebro). Su carencia no es frecuente, aunque un consumo excesivo de antiácidos podría inducirla.

Dentro de la dieta vegetariana se puede encontrar en los frutos secos (semillas de girasol, sésamo, pistacho y almendras), legumbres (soja, alubias, garbanzos y lentejas), cereales (trigo, avena, arroz integral, levadura, salvado de trigo), huevo y yogur.

- **Magnesio**: el 60% de este mineral se combina con el calcio y el fósforo en los huesos. También es necesario para el buen funcionamiento de los nervios, contracción

minerales

y relajación de músculos (su deficiencia, al igual que la del calcio, puede ocasionar calambres), y en el metabolismo.

Lo encontramos en algas, frutos secos, cereales integrales, tofu, soja, sésamo, leche y derivados, acelgas, lechuga, espinacas, plátano y frambuesas.

Es interesante tener en cuenta que en estados de carencia de vitaminas B1 y B12 su absorción es menor. Su déficit se asocia a consumos de alcohol crónicos, cirrosis, diuréticos, problemas renales, e incluso a dietas basadas en alimentos congelados y procesados, y se manifiesta por debilidad, confusión, y convulsiones, entre otros.



Plátanos, fuente de potasio

Por último conviene saber que se debe aumentar su consumo cuando se suplementan el fósforo, calcio y la vitamina D.

- **Sodio**: ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos en el cuerpo, interviene en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contractilidad normal de los músculos, en la absorción de la glucosa, y en el transporte a través de la membrana de las células. Se regula a través de hormonas como la aldosterona, que actúa regulando la excreción o retención de sodio y, con ello, el volumen sanguíneo y la presión arterial.



Pistachos, fuente de hierro

Este mineral se puede encontrar en casi todos los alimentos, siendo especialmente abundante en los productos precocinados, aperitivos, conservas, aceitunas, quesos curados, salsas, bebidas embotelladas, cubitos de caldo, frutos secos salados, y en general todos los alimentos aderezados o conservados con sal. Se recomienda ingerir menos de 2.4 gr al día (una cucharadita de sal de mesa al día), siempre teniendo en cuenta la sal que ya contienen en sí mismos muchos alimentos.

Es importante tener en cuenta que el empleo de diuréticos y el ejercicio intenso, sobre todo en épocas de mucho calor, conducen a perdidas de líquido (y sodio) que en ocasiones pueden ser perjudiciales.

- **Potasio**: se asocia con el sodio para mantener la presión de los líquidos dentro y fuera de las células, regulando el agua del cuerpo. También tiene un importante papel en la contracción y relajación del corazón.

Se encuentra en plátanos, aguacates, alcachofas, acelgas, uvas, naranja, espinacas, legumbres, levadura, frutos secos y cacao.

El consumo excesivo de café, té, alcohol y/o azúcar aumenta la excreción del potasio en la orina. Su carencia también puede ser resultado de vómitos, diarrea o sudoración persistentes, o el uso continuado de diuréticos y laxantes, y se manifiesta por calambres, debilidad, irritabilidad y arritmias cardíacas, entre otros.

- **Azufre:** ayuda al equilibrio ácido-base y actúa en el hígado en la formación de aminoácidos. También activa la secreción de la bilis. Su deficiencia produce retraso en el crecimiento y debilidad de uñas y cabello.

- **Cloro:** si bien es un mineral importante para el equilibrio electrolítico está presente en múltiples alimentos y tanto su carencia como su exceso son muy poco probables.

Micronutrientes u oligoelementos**:** son aquellos de los que necesitamos pequeñas cantidades diarias.

- **Hierro**: necesario para que la hemoglobina de los glóbulos rojos pueda transportar el oxígeno a los tejidos desde los pulmones. También está presente en las fibras musculares. Se puede almacenar en el organismo como reserva. Su carencia produce anemia,

manifestada por fatiga, falta de concentración e irritabilidad, entre otras.

En la dieta vegetariana lo encontramos en verduras de hoja verde (lechugas, espinacas, perejil, berros, etc.), legumbres, patatas, remolacha, cereales, frutos secos.

Dado que el hierro de origen vegetal es más difícil de asimilar que el de origen animal se debe acompañar su ingesta con la de vitamina C y ácido cítrico, ya que éstos favorecen su captación. Las proteínas también ayudan a su correcta absorción. Por el contrario, el consumo de alimentos con abundante calcio junto el de otros ricos en hierro puede dificultar la absorción de este. Por la misma razón se recomienda evitar el consumo de té o café durante las comidas.

- **Yodo**: es necesario para la síntesis de las hormonas tiroideas, para el metabolismo celular y para el crecimiento mental y físico. Su deficiencia continuada puede causar hipotiroidismo, bocio y cretinismo.

  Su primera fuente alimenticia es la sal yodada, aunque también se encuentra en las algas.



Anacardos, fuente de zinc

- **Flúor:** colabora con el calcio en el fortalecimiento de dientes (previene la caries), huesos y estructuras musculoesqueléticas.

  La principal fuente de consumo es el agua potable, aunque se encuentra también en el té verde y los huevos. No se recomienda usar suplementos de este mineral si las aguas de consumo presentan contenidos superiores a los 0.7 mg/l, ya que una absorción excesiva mantenida de flúor provoca osteoporosis, caries y daños renales.

- **Zinc**: forma parte de varias enzimas e interviene en múltiples funciones del organismo (inmunidad, crecimiento, fertilidad, etc). Su baja ingesta aumenta los efectos negativos del bajo consumo de yodo.

  Se encuentra en los huevos, la leche, los cacahuetes y las legumbres. En dietas vegetarianas hay que tener en cuenta que las frutas y verduras no son una buena fuente de este mineral.

  Su deficiencia se manifiesta con lentitud de crecimiento, disminución del apetito, caída del cabello, infertilidad, acné y problemas con el gusto y el olfato, entre otros.

  La tensión premenstrual y la depresión post-parto parecen responder bien al consumo de zinc. En estas ocasiones conviene no tomar grandes cantidades de salvado, ya que inhibe su absorción.

- **Cromo:** es un oligoelemento importante para el metabolismo de los carbohidratos y las grasas, a la vez que activa varias enzimas. También ayuda a la función de la insulina. La mejor fuente es la levadura de cerveza, aunque también se encuentra en los huevos, el germen de trigo, el pimiento verde, la manzana y las espinacas.

  Su deficiencia, más frecuente en ancianos o personas desnutridas, y en dietas basadas en productos refinados y precocinados, se asocia a un deterioro de la tolerancia a la glucosa.

- **Selenio:** es un antioxidante esencial en varios procesos metabólicos e inmunológicos, y su deficiencia puede afectar a la glándula tiroides y producir cardiomiopatías, aunque dicha carencia está limitada a individuos que viven en zonas con bajo contenido de selenio en la tierra, casos de VIH, trastornos gastrointestinales severos y alimentación enteral prolongada. Su consumo se asocia a la prevención de algunos tipos de cáncer. Se puede encontrar en la levadura de cerveza, germen de trigo, cereales integrales, lácteos, ajo, brécol, repollo, apio, champiñones, semillas y frutos secos, ginseng y cebolla, aunque las cantidades presentes en las verduras dependerán de la tierra en la que se hayan cultivado

  Se recomienda su consumo junto con la



Piñones, fuente de magnesio

vitamina E ya que se potencian los efectos antioxidantes de ambos, así como junto a la vitamina C, ya que ayuda a su absorción, aunque no se debe tomar en dosis altas ya que es el más tóxico de los minerales de nuestra dieta.

- **Cobalto**: su función es la producción de glóbulos rojos y mielina, además de ser uno de los componentes de la vitamina B12. De hecho es a través de esta vitamina como únicamente el cuerpo es capaz de asimilarlo. Su carencia se asocia a la de esta vitamina, y se manifiesta con las mismas patologías (anemias, problemas neurológicos y retraso en el crecimiento). En la dieta ovolacteovegetariana los lácteos son la principal fuente de este micronutriente. Los vegetarianos estrictos deben enriquecer su dieta con suplementos de vitamina B12 para evitar los efectos de su deficiencia (para más información ver el artículo sobre las vitaminas del número anterior de Vivir Ahora).

- **Manganeso:** es un mineral necesario para la formación y activación de varias enzimas, además de participar en el crecimiento y formación de huesos y cartílagos, e intervenir en la coagulación sanguínea y la producción de glucosa. Se le atribuyen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Su carencia puede sobrevenir como consecuencia de una dieta rica en harinas y azúcares refinados y pobre en verduras y alimentos integrales, y se manifiesta por pérdida de peso, crecimiento lento de uñas y pelo, dermatitis, y náuseas, entre otros. Encontramos el manganeso en frutos secos, cereales integrales, semillas de girasol, sésamo, salvado y germen de trigo, huevo, legumbres y verduras de hoja verde. Su absorción se ve dificultada por otros minerales como el hierro, magnesio y calcio.

- **Cobre:** es necesario para producir enzimas que catalizan funciones como la producción de energía, el funcionamiento de corazón y arterias, mantenimiento de los huesos y el sistema inmunitario, y la formación de hemoglobina en la sangre.

  Se encuentra en los frutos secos (nueces y semillas de girasol, sobre todo), garbanzos, cereales, setas, cacao, frutas deshidratadas, levadura y verduras de hoja oscura.

  Su absorción se puede ver disminuida por el consumo elevado de hierro, zinc y molibdeno. Su deficiencia produce anemia y desmineralización del hueso.

Bibliografía

Dorosz, Ph., Tabla de vitaminas, Sales Minerales, Oligoelementos. ED. Hispano Europea, 2000.

Moreiras Tuni, Olga. Tablas de Composición de Alimentos. Ed. Piramide, 2008

Gill Langley, Vegan Nutrition. Ed. Vegan Society Ltd., 1995

Marcela Arrazola Saníger y otros. Nutrición Humana y dietoterapia. Ed. Logos, 2005

Puiggrós Llop C. Dieta vegetariana. En: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R, Engracia Saló M. Nutrición y dietética clínica. Ed Masson, 2000. Capítulo 54.

Aguilar, Miguel. La dieta vegetariana: el camino hacia una alimentación equilibrada. Ed. Madrid: temas de hoy, 1995

Discovery Salud edición online: http://www.dsalud.com/m_ortomolecular.htm

Medline Plus: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/minerals.html

Ana Barnés
Enfermera y Psicóloga
Máster en Terapias Alternativas



Detalle del Muro de Berlín

Amor a una ciudad...

Berlín es una ciudad que siempre ha estado ligada al concepto de telón de Acero, a la Guerra fría, a la división, al Muro. Después de una visita allí se comprueba que Berlín es un nombre que suena ya a cosmopolita, a historia pasada, a expectativa y curiosidad, a ciudad contundente; suena a Arte y libertad creadora, a Modernidad y a futuro, a deseos de experimentarla por dentro.

El estigma del pasado, del que este Berlín nuevo y reconstruido en el siglo XXI trata de deshacerse, despunta hacia el futuro como ciudad amiga, amable y habitable por todos. Credos, movimientos sociales, políticos, todas las tendencias sexuales, creativas, artísticas, de razas y culturas tremendamente variadas hacen de Berlín el paraíso de la libertad de conciencia y del libre albedrío. Esa es su principal virtud. Quiere devolver en libertad, toda la represión que generó. Berlín desea ser querida.

Conocí Berlín por primera vez hace diez años. Hacía nueve años que el muro había caído y me encontré con una ciudad en plena fase de renovación-construcción. Todavía se percibía en lo que anteriormente había sido el Berlín Este, el paso de la guerra con edificios carcomidos por la metralla y las bombas que habían permanecido así durante todos esos años de posguerra. Era realmente chocante ver el cielo de Berlín cubierto de grúas gigantescas, afanadas todas en levantar lo que estaba siendo ese nuevo Berlín, orgullo de la ciudad, moderno y potente, y cuyos iconos bien podrían ser la nueva cúpula del Reichstag de Norman Foster o la zona de Postdamer Platz, poblada de edificios de diseño supermoderno. Una ciudad que asumía la pesada herencia y que se lamía las heridas. Berlín quería ser como esa ciudad cosmopolita que palpitó en el corazón de Europa durante el primer tercio de siglo XX, y donde la vanguardia artística y la libertad de pensamiento eran una marca registrada de su personalidad.
En ello estaban en 1998…

Ahora regreso de una segunda estancia allí y todo aquello que había visto forjándose la vez anterior estaba terminado y reluciente. Una ciudad nueva había nacido a lo largo de lo que había sido el Muro y miraba al mundo con el orgullo de lo recuperado. Para conocer este nuevo Berlín hay que vivir un tiempo en él, y caminar la ciudad, encontrarse los lugares de improviso, cruzarse con la gente, contemplar desde la terraza de un bar o un restaurante cómo se integran sin un ápice de rechazo todas las tendencias, todas las razas, todas las creaciones y convivir con el pulso sosegado de la ciudad. Todo está organizado, controlado y razonado para que fluya en orden y es gracias a esto que cada uno hace, piensa, viste, trabaja o se divierte como quiere, sin que nadie se preocupe de ello. El respeto es la base de esa convivencia. Abierta al exterior, pero íntima en el fondo. Cada esquina, cada

rincón, cada tienda, cada espacio construido parece creado a conciencia para estar allí. Ciudad tremendamente ecologista, ciudad de bicicletas, de mercadillos, de espacios verdes, y enormes praderas, construida entre bosques, parques y jardines; y aunque las grandes arterias circulatorias existen y las calles comerciales también, uno tiene la sensación de que vive rodeado de árboles que confieren a muchos barrios una personalidad muy especial y hace que en estos tiempos voraginosos fluya un equilibrio circulatorio de respeto y moderación, sin esos aspectos contaminantes a los que nos tienen acostumbrados las grandes ciudades… El silencio se oye y se huele en las calles aportando sensación de serenidad y placidez a la vida cotidiana.

Berlín es su Centro Artístico y turístico, desde Kunfurstendamstrasse hasta Alexander Platz, -pasando por Tiergarten, la Puerta de Branderburgo y el Reichstag, la avenida Unter den Linden y la isla de los Museos, pero



Berlin también son sus barrios, cada uno de ellos con su propia personalidad que lo hace diferente al resto. Barrios como Mitte -un poco turístico ya-, Kreuzberg, el barrio turco donde vivieron intelectuales y artistas hasta la caída del muro y alternativo cien por cien, o Prenzlauer Berg, también alternativo y barato, habitado por gente joven, con un ambiente precioso de placidez, integración y bicicletas, que pese a estar cargado de turistas, aún conserva ese punto atractivo que seduce al viajero.

Pero es la manera de vivir, el concepto que se tiene de esta ciudad lo que realmente seduce, calles llenas de librerías, galerías de Arte, restaurantes, tiendas atractivas y coquetas, de gentes sentadas en terrazas que te invitan a contemplar cómo respira la ciudad mientras te tomas una cerveza.

Es Berlín, en definitiva, una ciudad de artistas y para los artistas. Creadores de las más eclécticas corrientes y vanguardias, se han convertido en referente mundial de creación por trabajar allí. El ambiente cultural es tan amplio y tan potente que todo el mundo la mira para ver qué se cuece. Galerías de Arte, Ferias, Bienales y variadas manifestaciones se celebran continuamente a lo largo del año. El número de inauguraciones de exposiciones de Arte es amplísimo. Viejas fábricas y edificios post-industriales son ocupados por artistas que desarrollan allí su obra y la exponen en esos mismos locales impregnando a las instalaciones de esa capa de lo marginal y espontáneo que es una estética Berlinesa de por sí.

Calles enteras llenas de Galerías de Arte, hacen del paseo una búsqueda artística, una continua sorpresa, porque la variedad de artistas y obras de todas las tendencias provocan la admiración y el concepto de que el Arte no tiene límites para el creador. Hay en Berlín un olor a búsqueda, a experimento, a trascender el concepto de Arte. En el momento de llegar, -si eres pintor como yo, por ejemplo- te das cuenta de que te vas a encontrar con la pintura que tú quieres, porque la ciudad te lo facilita, porque está a flor de piel, porque te lo muestra. Igual ocurre con el teatro, la danza o la música. Hay tanto que es imposible abarcarlo todo…

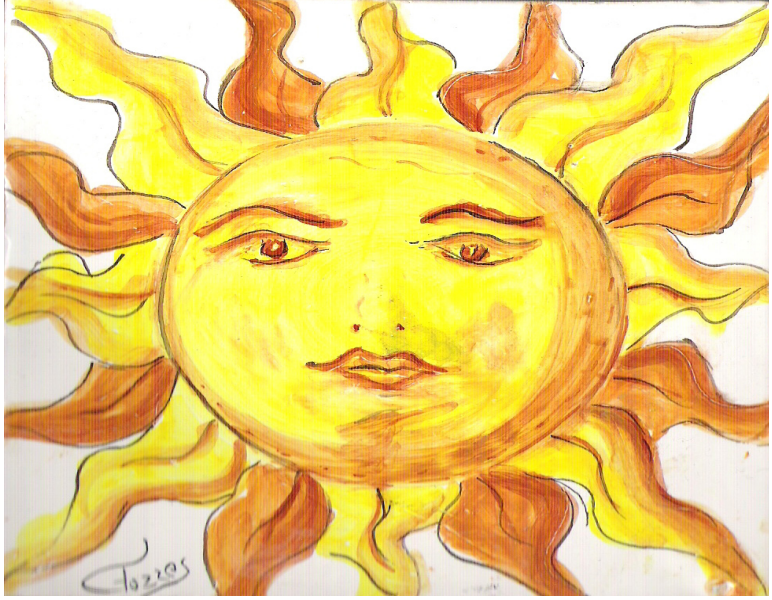
Berlín me llena de energía, me estimula los sentidos y la imaginación y me provoca deseos inmediatos de ponerme a pintar. Es algo que la ciudad me da gratuitamente y de forma ilimitada.

Parafraseando a Sathia Sai Baba, maestro espiritual hindú, cuando dice: Amar a Dios, es verlo en todas partes, concluyo emocionado que amo el Arte de esta ciudad, porque lo veo en todas partes.



Puerta de Brandemburgo

Miguel Barnés
Pintor



AL SOL

Es difícil sacar partido del agosto de una ciudad interior como la nuestra. Cuando el calor aprieta la actividad se aletarga, la gente desaparece, el movimiento de las calles se hace más lento y todo parece a la espera de que las temperaturas bajen y nos den un respiro. Por eso resulta una sorpresa cuando a la mitad del mes, en plena canícula, se organiza una actividad como Sol Mestizo que demuestra que la ciudad y su gente siguen activos y sólo desean encontrar una ocasión para demostrarlo. Pero sobre todo es también el momento para poner de manifiesto ciertas actitudes que a veces no son demasiado visibles en nuestra vida cotidiana del resto del año.

Uno de los objetivos de Sol Mestizo es servir de escaparate de las culturas que conviven en nuestro territorio, así como de las distintas Organizaciones No Gubernamentales que aquí ejercen su actividad. Trata de promover el intercambio y el acercamiento de las distintas tradiciones culturales en un ambiente lúdico, propio de esta época de ocio que es el verano. El recinto de la Feria de Albacete se presta como un lugar adecuado para exhibir y compartir artesanía, gastronomía y música del mundo, así como para organizar variopintos talleres. De las múltiples cosas que se pueden destacar de este festival me detendré sólo en su valor como expresión de la voluntad de muchas personas por superar las dimensiones individuales y locales, y dedicarse a aspectos más amplios, con una perspectiva universal. Eso es lo que subyace en la acción de los voluntarios de las distintas organizaciones sin ánimo de lucro que aquí participaron. En ellos se manifiesta el deseo de trascender lo individual, "lo mío", y ocuparse de "lo nuestro", de lo colectivo, entendiendo este término en un sentido amplio, de lo propio de la Humanidad en su conjunto.

Este festival me ha hecho pensar en el sentido comunitario, que forma parte de la cultura y de la conducta habitual de los ciudadanos de otros países y parece que menos entre los del nuestro. En concreto se manifiesta muy claramente entre los británicos, tanto que forma parte de su idiosincrasia. En este país, y personalmente lo he comprobado en las localidades pequeñas, las personas establecen múltiples vínculos entre sí a través de asociaciones de distinto nombre que les permiten conocerse, reunirse y realizar actividades. Parece cierta la respuesta a esta irónica pregunta: ¿qué es lo primero que hacen dos ingleses cuando se encuentran?, pues… fundan un club. No sólo esto, muchas de estas asociaciones tienen un carácter social: se reúnen para recoger dinero para centros de acogida de drogadictos, o residencias de ancianos, para recuperar el patrimonio local, para defender el paisaje natural…. La interpretación de este tipo de comportamiento implica distintos aspectos. Por un lado, se trata de una manifestación del reconocimiento de carácter social del ser humano que necesita la compañía y el apoyo de los otros para poder desarrollarse. Además la agrupación de voluntades y esfuerzos permite multiplicar la limitada capacidad de cada individuo. De ahí el interés por asociarse con otros, ya que la acción colectiva es más eficiente que la individual. Por otra parte, se comprende que tenga gran tradición la preocupación por

DE AGOSTO

los asuntos comunitarios ya que, en principio, todo lo que contribuya al progreso del grupo en su conjunto redunda también en beneficio de cada uno de los que lo componen. Ahora bien, y esto es lo que creo más importante, no sólo les resulta fácil colaborar en actividades que se dirijan a garantizar el bienestar de su propia comunidad. También dedican parte de sus esfuerzos personales hacia otros colectivos, ya no directamente pertenecientes al mismo grupo, sino a otros más desfavorecidos, o más alejados en el tiempo o el espacio. Es como si el haber superado la escala individual por la colectiva, también permita ampliar la esfera del grupo y considerar las necesidades de los otros en general como relacionadas con las propias.

Por eso no es sorprendente la extraordinaria difusión del "voluntariado" y no precisamente entre los más jóvenes y dinámicos, sino entre los mayores y jubilados. Alcanzada esa edad en la que ya se dispone de más tiempo y experiencia son muchos los que dedican su esfuerzo a diversas actividades comunitarias sin recibir ningún salario. En compensación he de decir que en pocos sitios se ven tantas personas que superan los ochenta y cinco años, tan activas, despiertas e integradas en su comunidad. Su imagen tiene poco que ver con la de los ancianos cabizbajos, convencidos de que ya no tienen nada que hacer en la vida, que se sientan a ver pasar las horas, tan habituales para nosotros.

Quizá sea una cuestión de carácter o de tradición cultural lo cierto es que en nuestro ámbito mediterráneo parece más difícil encontrar ese tipo de actitudes tan solidarias con los temas comunitarios. Somos más individualistas, la asociación es vista muchas veces no como una manera de potenciar la acción individual sino de amortiguarla o disolverla. Si no se valora tanto el grupo, menos aún los valores comunitarios. El beneficio del grupo no siempre es compatible con el afán de medrar que cada uno tiene. Por eso es importante que en una iniciativa como Sol Mestizo sirva para poner en evidencia que también entre nosotros existe esa conciencia comunitaria, porque son muchas las personas que canalizan su sentido de formar parte de una comunidad más amplia a través de la cooperación y el trabajo en distintas asociaciones.

Este año el Instituto de Salud y Conciencia ha participado en el festival, al ser invitado a realizar uno de los talleres que formaban parte del programa, el dedicado a Tai-Chi. Por ello pudo contar con un espacio apropiado para desarrollar otras actividades destinadas a obtener fondos para financiar una nueva fase de la escuela de Safané, en Burkina Faso. Se prepararon platos de comida vegetariana de la India, se vendieron camisetas, pañuelos y cerámica de artesanía. Después de dos días de calor y cansancio se consiguió reunir el dinero para cubrir gran parte de este objetivo. Pero quizá lo más destacable haya sido la actitud que se veía entre los muchos que colaboraron. Todos dejaron de lado sus ocupaciones habituales para ejercer de cocineros, camareros o vendedores improvisados. Se trataba de tomar parte en un proyecto común, dedicado a mejorar las condiciones de vida y, sobre todo, de futuro, de otra comunidad, que se convirtió en lo más importante de esos días al sol, mestizo, de agosto.

Carmen García
Profesora de la UCLM

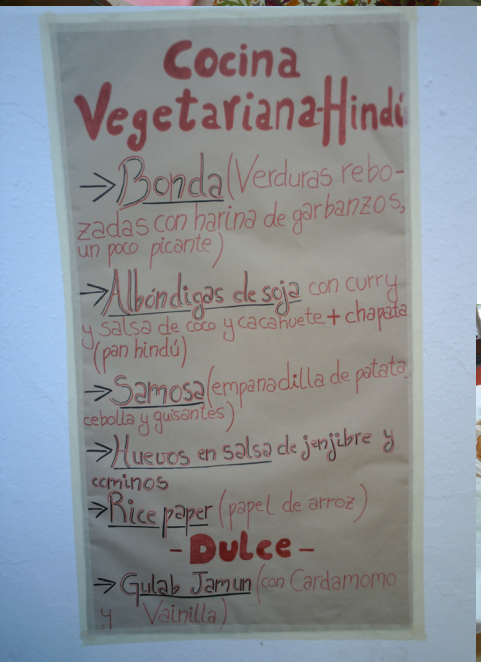












REPORTAJE FOTOGRÁFICO DE NUESTRA PARTICIPACIÓN EN EL SOL MESTIZO







NUBES Y PENSAMIENTOS



Batalla en el cielo, ENGUÍDANINOS

CIELO
Como tú ya sabes el cielo es muy,
muy azul
Y muy, muy transparente.
No tiene centro ni límites.
Y fíjate, tu mente es como el cielo.
Pero algunas veces, también lo sabes,
Llegan montones de nubes
Sin avisar.
Aunque desaparecen igualmente tal
como vinieron.
Tus pensamientos y emociones son
Precisamente como esas nubes.
Tan pronto como les das solidez
Te traen problemas.
Algunas veces, si hay muchas nubes,
Se pone a llover.
Del mismo modo,
Cuando te agarras a las emociones,
Dándoles solidez,
Te hacen llorar.

Lama Yeshe Losal

La mente es como el espacio, ilimitada. Cuando no hay nubes, cuando está despejada, este es el estado normal de la mente.

Pero de pronto surgen las nubes, que impiden ver el espacio, ¡solo vemos las nubes! La mente entra en oscuridad y las nubes se convierten en la única realidad. Y todo por la solidez que les damos a pensamientos y emociones, es decir, a aquello que está atravesando la mente. Hasta que eso mismo se convierte en algo más real que la propia mente, ocupando todo el espacio.

Debido a que tenemos una forma física, al encontrarnos emocionalmente alterados puede ser manifestemos estados de ansiedad y desequilibrio.

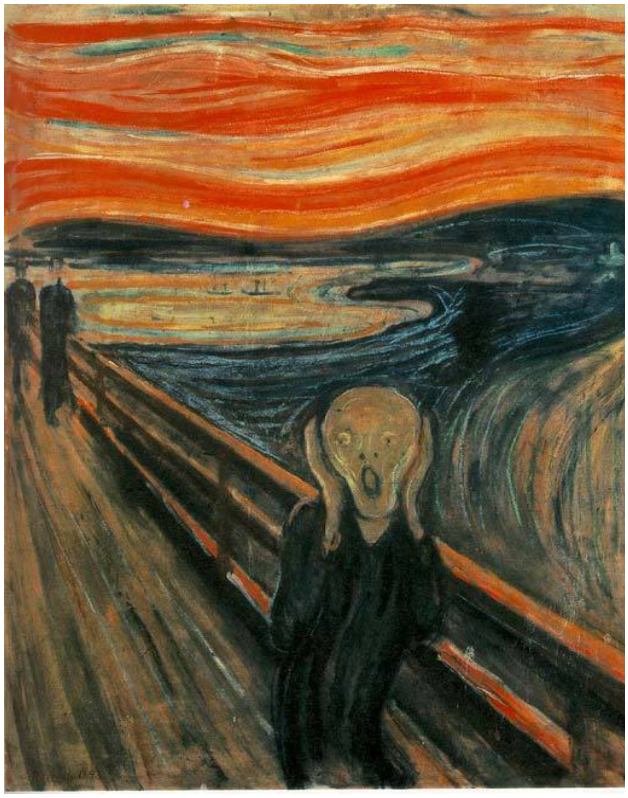
Una manera de acercarnos a la verdadera naturaleza de la mente es la meditación. Con su práctica observamos que rara vez se encuentra despejada y que las nubes suelen ser pensamientos, muchas veces repetitivos y nos impiden disfrutar de nuestra felicidad natural. Cuando conseguimos dejarlos pasar sin que nos atrapen, aprendemos que eso no somos nosotros, que somos, eso sí, el cielo y que podemos cambiar la forma de las nubes.

Con la práctica de la meditación observamos, como el que sueña, esas nubes negras y podemos elegir dispersarlas, transformarlas en pensamientos que provoquen una sonrisa.

Después de todo ¿no tendría razón Shakespeare?, ¿acaso no estamos hechos de la misma materia que los sueños?

Cristina Corbi Amorós
Profesora de Secundaria

Crisis



El grito, E. Munch

… No sé si tengo algo por lo que escribir… ni siquiera en estos meses he tenido mucho que decir…

Quizá acabe asumiendo que llevo ya una temporada en crisis, que esta desubicación espacial y personal se deba a una mera crisis pasajera, de esas que concluyen un ciclo para comenzar otro, sí quizá sea eso. De hecho empecé a barajar esta posibilidad el día que un amigo me dio la definición más específica a este fenómeno: Crisis: "cuando lo viejo no acaba de morir y lo nuevo no termina de nacer" (Antonio Gransci) Parece que algo entendí como propio en este análisis. Estaba claro que muchas piezas con las que jugaba en el día a día no las sentía en su sitio, y quizá alguna de ellas debía concluir para acabar con la agonía incomprensiva de esa situación pero, claro, aún a día de hoy resulta difícil delimitar cuáles son las conductas y/o situaciones a cambiar y a cuáles abrirles paso. La cosa no es tan evidente.

"Crisis" menudo temita para sacar punta. Según me comentan otras fuentes actualmente me podría encontrar en la crisis de los treinta, claro! Habiendo pasado la edad conflictiva del llamado pavo adolescente que viene, después de unos años de desfase universitario, secundada por la incertidumbre post-carrera de los veintitantos, te encuentras, como quien no quiere la cosa, en los dudosos treinta. Que sin haber asumido como resuelta la etapa anterior de "qué hago yo con mi vida y con un título universitario que ni me quita el hambre ni me da de comer" te postra ante los maravillosos treinta y su subsecuente crisis de indefinición personal donde empiezas a farfullar pensamientos del tipo: "basta ya de trabajo temporal, no?" y "qué hay de las bases vitales de cada un@?! No debían tener ya un pequeño cimiento a estas alturas?!"

Pues parece que la cosa queda aún por definir, y si no fuera porque ya he tomado las crisis como parte acompañante a mi existencia, me empezaría a asustar !!

Así que opto por tomar aire y con la paciencia cultivada con y por los años espero saber elegir entre la marea de indecisiones y oportunidades ocultas, la que encaje con el ciclo que, seguro, me está esperando para arrancar. Y dar fin y conclusión con alegría a lo que termina su ciclo, porque ya está bien!

Por un final digno y conciliador de lo que la muerte se lleva y por una larga vida de conciencia a lo que está por nacer.

A esa nueva vida dedicado.

Ana Tomás Soria
Psicóloga

Efímeras



Detalle de glaciar
Alpes, 2005

Fotografía de Alo

GLACIAR

Intangible secreto de hielo vivo,
en el fuego que es nieve, en la penumbra
que es plata y espejo roto,
que es sol quebrado en la profunda herida.

Enigma milenario discurriendo,
en imparable ritmo,
contra el viento atrapado;
junto a la sombra oblicua del espacio.

Lengua húmeda de escarchas,
idioma de los dioses,
voz ancestral, hierática,
que nadie escucha, que en la nada, quema.

Llanos Monteagudo

México nos hace partícipes de su tradición sociocultural



El Instituto de Salud y Conciencia solicitó al Foro Mundial de las Migraciones la participación de don Inocente Morales Baranda, Teuctli, y de don Edgar Rafael Castro Zapata, como ponentes en dicho foro para abordar el tema de los movimientos migratorios de los pueblos indígenas mexicanos. Consideramos que el trabajo de estas dos personas en lo referente a los valores y en el terreno socio-cultural está lo suficientemente acreditado como para justificar su participación en este evento tan importante. A continuación recogemos la reseña de uno de los participantes.

"Nuestra intervención en el Foro Social Mundial de las Migraciones celebrado en Rivasvaciamadrid los días 11-12-13 de Septiembre de 2008 se centró en resaltar el legado de Emiliano Zapata y su Plan de Ayala, que nace en la memoria particular de un grupo, pero al mismo tiempo constituye un elemento esencial de la memoria nacional de México. Es importante, asimismo, rescatar su herencia histórica en el umbral del siglo XXI para seguir conservando nuestros modos de vida, creencias y tradiciones. El zapatismo es símbolo de reivindicaciones sociales, la expresión de una cultura de resistencia, la defensa de la integridad del mundo campesino e indígena frente a los procesos modernizadores de la política actual que empuja a los mexicanos hacia el norte del continente americano, favorecido todo ello por el Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLC), y la devastadora devaluación del peso en 1994. Estas políticas han empobrecido a México, donde más de la mitad de las personas viven en la pobreza. Dicho tratado favorece al movimiento de capital, pero no aborda la migración ni el movimiento de gente a través de las fronteras. La migración mexicana hacia EEUU se disparó desde la aprobación del TLC e incrementó el desplazamiento de comunidades rurales, contribuyendo a montar el escenario para una masiva devaluación del peso y dando a las grandes empresas mayor poder para desplazar a los pequeños productores y empresarios.

En lo referente a la tenencia de la tierra, ésta fue garantizada a los campesinos bajo el artículo 27 de la constitución de 1917, el mayor

logro del movimiento político de Emiliano Zapata en 1911. Según dicho artículo 27, los ejidos no podían ser individualmente poseídos, arrendados ni vendidos. Sin embargo, durante la negociación del TLC en 1992, el presidente Carlos Salinas impulsó una reforma a la legislación agraria que abrió cientos de miles de hectáreas de tierra de propiedad comunal para la compra o arrendamiento por parte de las empresas transnacionales, ansiosas de acceder a los lucrativos recursos petroleros, minerales y madereros de México. Por primera vez desde los años 30, los campesinos mexicanos percibieron la amenaza de perder sus tierras frente a los poderosos intereses empresariales globales.

Teuctli

Ante este contexto actual del campesinado mexicano, es prioridad que tengamos presentes el legado histórico de la lucha de Emiliano Zapata y su Plan de Ayala. Ante la inminente conmemoración del centenario de la Revolución Mexicana para el 2010 es importante replantear y renovar dicho legado histórico con una visión social actualizada y científicamente fundamentada, para que ayude a cerrar la brecha de marginación del campesinado morelense y de las clases populares en relación a su contexto político, económico, social y cultural. Con estos principios heredados de nuestros antepasados, es necesario tomar conciencia de que toda la humanidad procede de una sola raza y, de esta manera, facilitar la integración de los flujos migratorios en toda América Latina.

¡Todos somos ZAPATA!"

Edgar Rafael Castro Zapata
Historiador
Biznieto del General Emiliano Zapata



Reflexiones sobre un poema telegú

¿Puede dirigirse un árbol para que crezca?
¿Puede labrarse una piedra en una bella forma?
Una mente, ¿puede labrarse y dirigirse de igual manera?
¡Respondan si pueden! La necesidad es grande.

(poema en lengua telegú)



He estudiado con atención este poema durante varios días en mi viaje a India de este año. He meditado sobre la idea de dirigir la naturaleza para mejorarla e incluso para que lo más inerte exprese bellas formas, pero sobre todo he personalizado la última frase: ¿labro y dirijo mi mente para cultivar los frutos que como ser humano estoy destinado a dar?

Cuando analizo mi mente, con la mente, y voy desde el presente hacia atrás, observo dos etapas bien definidas. En la primera, constituida por bastantes años, mi mente fue labrada y dirigida por las personas que me trajeron al mundo y por otras allegadas. Me "educaron". Veo el conjunto de pensamientos que me inculcaron y las acciones y efectos de dichas acciones provocados por tales pensamientos.

Se fue configurando un yo pequeño, desde una mente rústica. Un insignificante ego condicionado y adiestrado en un ambiente familiar, en los modelos que por herencia correspondían, con más o menos lucha en la siembra de semillas, en la poda y en arrancar lo que en mi terreno eran 'malas hierbas'.

Esta primera etapa ha tenido y tiene gran influencia en mi mente y en mi vida.

La segunda surge de la necesidad de aprender de los errores cometidos en la primera.

En ella he desarrollado un periodo de análisis, al comienzo del cual percibí no sólo errores, sino también carencias. Aún dándolo todo por bueno, faltaba mucha información que busqué de forma externa, pero teniendo cuidado en discriminar y razonar para que estas nuevas fuentes resonaran como verdaderas, tanto en la mente como en el corazón.

Surgió poco a poco un espíritu de indagación para conocer los principios básicos de la vida. Quise saber si las cosas eran como

నిజము

parecían, incluida yo misma, o si había alguna causa detrás de todo ello. Cuando uno se convierte en el sujeto de la indagación va de lo más denso a lo más sutil.

En la autoindagación se seleccionan los pensamientos, no se presta ninguna atención a aquellos que no facilitan la reflexión o análisis de conocimiento propio, ni siquiera a los que llevan carga emocional. Se reconoce entonces que la mente es solo un conjunto de pensamientos que



conforman nuestro destino (afectan directamente al cuerpo físico y al entorno), haciéndonos esclavos de ellos o libres.

Con la práctica los pensamientos disminuyen en cantidad, y la atención se puede mantener mucho más tiempo en uno o varios que se hayan seleccionado.

Cuando interviene la reflexión y la intención de conocer, por la atención que se presta a un pensamiento, este se llena de poder y se convierte en una preciosa herramienta, un instrumento con una finalidad cuya primera utilidad es el control de la palabra. Pensar correctamente, con precisión, garantiza un buen uso del lenguaje.

La mente labrada no admite pensamientos errantes ni falsos. Una metodología experimental, sin ser académica, se va consolidando en la dirección de clasificar ideas y sanear la vida por medio de dirigir la mente hacia la concreción y, más tarde, a quedarse quieta, llevando la atención hacia dentro, para percibir el conocimiento genuino. También está, entre otras, la posibilidad de quedarse quieto en la acción, sin obstaculizar a la fuerza interior para que lleve a cabo todo el trabajo.

Volviendo al poema telegú del comienzo, creo que puede labrarse la mente para cultivarla de forma conveniente, y puede dirigirse para que todo el campo de la vida sea fructífero y beneficioso, inculcándole lo que es correcto y lo que es erróneo. Sería muy bueno que esto sucediera desde los primeros años de nuestra vida, pero nunca es tarde!

Proco Martinez

JUGOTERAPIA

Qué razón tenía Hipócrates, padre de la medicina moderna, cuando hace más de dos mil años afirmaba: "Que tu alimento sea tu medicina y la medicina sea tu alimento". Nuestro cuerpo es perfecto, cada uno de nuestros órganos tiene una función específica que, si no está alterado, puede llevar a cabo durante muchos años… Nuestra función debe ser cuidarlo, mantenerlo, nutrirlo, y "no intentar curarlo en cada enfermedad que nos sobrevenga". Y luego que estamos sanos otra vez, volvemos a enfermar de otra cosa, y así nos pasamos una parte importante de nuestra vida.

Cuando el ser humano apareció en la tierra fue porque en ella existían las condiciones necesarias para su existencia y así sigue siendo. Estamos dotados de oxígeno, agua, y alimento…. ¡Qué más queremos!

Hoy voy hablar de la alimentación y más específicamente de las múltiples propiedades nutritivas de las verduras y frutas. He dicho nutritivas, pero pueden llegar a ser curativas en un tratamiento continuo y prolongado. Vamos a hablar de la Jugoterapia.



Algunas de las propiedades generales de las frutas y las verduras son:

1. Fitoquímicos antioxidantes.
2. Estimulan el sistema inmunológico.
3. Desintoxicantes.
4. Alcalinizantes por excelencia.
5. Mineralizantes y vitaminizantes.
6. Favorecen la digestión y la eliminación.

JUGOS ANTITUMORALES

Estos jugos son antioxidantes, depuradores, desintoxicantes, regeneradores, rejuvenecedores y evacuantes.

1º JUGO: Ingredientes:
Jugo de Zanahoria 100 ml
Piña 100 ml
Manzana ½
Papaya 1 rodaja de 2 a 3 cm.
Pera ½
Uva de 6 a 8
Lechuga escarola 3 hojas

2º JUGO: Ingredientes:
Jugo de Zanahoria 100 ml
Naranja 100 ml
Remolacha ½
Germinado de soja
Tomate 1
Uva de 6 a 8
Lechuga rizada
Aloe vera. Un trozo de 5 cm. Con cáscara.
Semillas o Aceite de lino, 2 cucharadas

ZANAHORIA

ANTITUMORAL.- Contiene beta-carotenos, que tienen un alto poder antioxidante y que previenen la aparición de ciertos cánceres e impiden el desarrollo de las células cancerosas.
DIGESTIVA.- Las pectinas normalizan el tránsito y suavizan la mucosa intestinal en caso de gastritis, aumento de acidez, colitis, y en casi todas las patologías digestivas e intestinales.



JUGOS ANTICATARRALES

Para amigdalitis, asma, bronquitis, catarros, sinusitis, tos, problemas en la piel y antioxidante.

1º JUGO Ingredientes:
Jugo de Naranja (3)
Piña 1 rodaja
Jengibre ¼ cucharadita.
Menta fresca 3 ramitas

2º JUGO Ingredientes:
Jugo de Mandarina 3
Jugo de naranja 1
Piña 1 rodaja
Fresas 5
Kiwi 1



KIWI

ANTIGRIPAL.- Un solo kiwi cubre de sobra las necesidades diarias de vitamina C. También es rico en vitamina E y ácido fólico.

DIGESTIVO.- El contenido de fibra soluble la convierte en un excelente laxante. Una fruta ideal para las personas mayores que suelen padecer de estreñimiento crónico.

JUGOS ANTICOLESTEROL

Reducen los niveles altos de colesterol en la sangre, protege contra las enfermedades cardiovasculares, artritis y reumatismo.

1º JUGO Ingredientes:
Jugo de Naranja (3)
Piña 1 rodaja
Apio 100 ml
Nopal 1 pequeño.
Aceite o semillas de lino 2 cucharadas.
Salvado de trigo 1 cucharada
Por experiencia, resulta mejor colarlo todo.



2º JUGO Ingredientes:
Jugo de pomelo 1 (omitir si se toman medicamentos)
Piña 100 ml
Apio 100 ml
Manzana ½
Aceite o
Aceite o semillas de lino, 2 cucharadas.
Nopal 1 pequeño
Salvado de trigo 1 cucharada

JUGOS DIGESTIVOS

Efectivos contra el estreñimiento, hemorroides, úlcera gástrica, colitis, sobrepeso, gases.

1º JUGO Ingredientes:
Manzana 1
Melon ¼
Mango 1
Salvado de trigo 1 cucharada
Lecitina de soja 1 cucharada



2º JUGO Ingredientes:
Apio 2 ramas
Remolacha ½
Perejil 2 ramitas
Lechuga
Patata 1
Zanahoria 5
Aceite o semillas de lino, 2 cuch

3º JUGO Ingredientes:
Zanahorias 100 ml
Apio 100 ml
Manzana 1
Pera 1
Menta fresca 2 ramitas
Hinojo fresco 1 ramita
Jengibre ¼ cucharadita

MANZANA

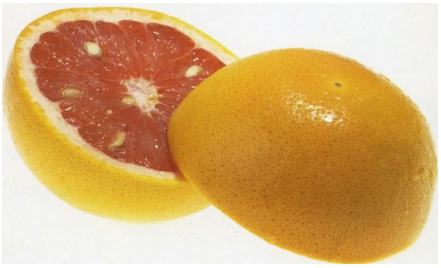
DIGESTIVO.- La pectina y la glicina son antiácidos estomacales y ayudan con las flatulencias. La pectina también es un regulador intestinal.

ANTITUMORAL.-En la piel contiene triterpenoides, una sustancia que puede inhibir o destruir células cancerosas del hígado, colon y mamas.

COLESTEROL.- La metionina, su alto contenido en fósforo y su riqueza en fibra soluble resultan fundamentales en el control de colesterol.

JUGO ESPECIAL PARA DIABÉTICOS

Ingredientes:
Jugo de Pomelo 100 ml (omitir si se toman medicamentos)
Apio 50 ml
Judías verdes, 3 a 5.
Nopal tierno ½



Tomar 1 vaso 30 minutos antes de las 3 comidas. Al normalizarse el nivel de azúcar en la sangre, solamente tomarlo en ayunas.

Para potenciar su valor nutritivo y contribuir a un mayor aporte de vitaminas y minerales, se les puede agregar alguna de estas verduras: acelgas, berros, diente de león, llantén y ortiga .

La efectividad de estos jugos solamente la puedes comprobar tú. No dudes en probar alguno y recuerda que debes dejar pasar de 1 a 2 horas antes de ingerir otro alimento. Debes darle el tiempo adecuado a las frutas y verduras para su digestión, y así no provocarás fermentaciones y malas digestiones.

NARANJA

ANTITUMORAL.- Aporta carotenoides (alfa-caroteno, beta-caroteno y criptoxantina). Numerosos estudios epidemiológicos sugieren la importancia de estos carotenoides en la prevención de distintos tipos de cáncer.

COLESTEROL.- La pectina de las naranjas ayuda a bajar los niveles de colesterol en la sangre. Si ingerimos vitamina C los niveles de colesterol bajan más; eso es porque la vitamina activa la enzima responsable de la conversión del colesterol en sales biliares.

ANTIGRIPAL.- Fortalece al organismo estimulando sus defensas naturales para que los constipados y los síntomas sean menos frecuentes y más cortos. Como antioxidante la Vitamina C previene numerosas enfermedades.





PIÑA

ANTITUMORAL.- La bromelina ejerce una función purificadora del tubo digestivo. Ayuda a reducir los tumores del cáncer de mama, colon y ovarios. Puede bloquear el crecimiento de un amplio abanico de tumores.
COLESTEROL.- La fibra de la piña disminuye la absorción del colesterol y retarda la de otros nutrientes como la glucosa. Su consumo será beneficioso tanto para personas con niveles elevados de colesterol en sangre como para diabéticos.
ANTIGRIPAL.- En individuos con bronquitis crónica, la bromelina ha demostrado que puede suprimir los estornudos y aliviar la congestión. Ayuda a reducir la inflamación y a eliminar la mucosidad en las membranas nasales.

PAPAYA

ANTITUMORAL.- La papaína y la compleja mezcla de proteasas, pueden ejercer una acción notablemente antioxidante y posiblemente reducir el riesgo de padecer tumores.
DIGESTIVO.- La papaína ayuda a disgregar las proteínas favoreciendo así la digestión, evitando la formación de gases y la gastritis.





MANDARINA

ANTITUMORAL.- .- Contiene vitamina C, un antioxidante que puede ayudar a prevenir el daño causado por los radicales libres y de esa manera proporciona protección contra varios tipos de cáncer.
COLESTEROL.- Contienen pectina, una fibra que puede ser útil para disminuir el colesterol en la sangre.
ANTIGRIPAL.- Contiene mucha vitamina C y provitamina A o beta caroteno que se transforma en vitamina A esencial para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

POMELO

* El pomelo puede retrasar la absorción de medicamentos, por eso está desaconsejado cuando se están tomando.
COLESTEROL.- Contiene una fibra soluble denominada acido galacturonico que no solamente ayuda a eliminar el colesterol circulante sino que, cuando ya existe una placa, puede ayudar en su disolución
DIABETES.- Algunos compuestos de esta fruta ayudan a reducir los niveles de insulina: cuanto menos cantidad de insulina en la sangre después de una comida, más eficientemente el cuerpo utiliza la energía en lugar de almacenarla como grasa.





FRESAS

ANTITUMORAL.- Ricas en vitamina C, acido linoleico y alfalinoleico, capaces de inhibir sustancias cancerígenas que pueden atacar a células sanas.
COLESTEROL.- La gran cantidad de acido ascórbico, así como de lecitina y pectina contenida en sus frutos, las hacen ideal para disminuir el nivel de colesterol en la sangre.
ANTIGRIPAL.- Su contenido en ácido salicílico alivia la fiebre y el dolor de cabeza. Contienen más vitamina C que las naranjas. Son ricas en vitamina E y beta carotenos.

UVAS
(Con piel y semillas)

ANTITUMORAL.- Son una fuente rica de proanthocyanidinas y resveratrol, un tipo de flavonoides antioxidantes que eliminan los nocivos radicales libres del oxígeno de las células.
DIGESTIVO.- Se utilizan en las dietas depurativas por la simplicidad de sus componentes y por sus propiedades laxantes (son muy ricas en pectina), remineralizantes y alcalinizantes, ya que contienen un 72 % de sales minerales alcalinas.





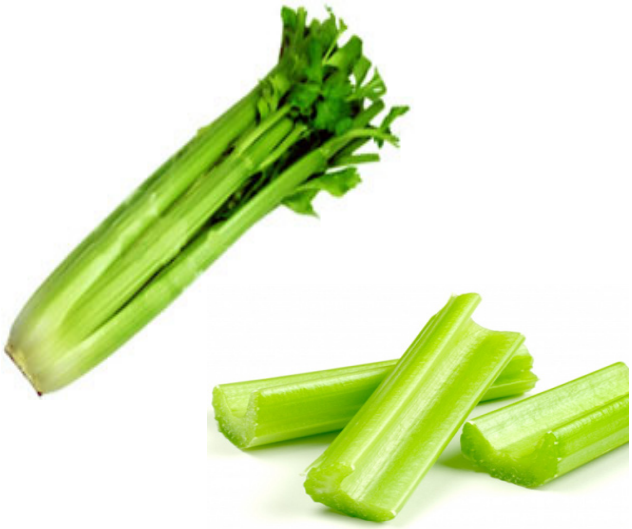
TOMATE

ANTITUMORAL.- Los licopenos son útiles en la prevención de varios desórdenes como ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y otras.
DIGESTIVO.- La acidez del tomate estimula el apetito y las secreciones digestivas, lo que favorece la digestión.

REMOLACHA

ANTITUMORAL.- Se ha encontrado una sustancia con potencial acción preventiva del cáncer, que se denomina biochanina A y que se consigue tomando un jugo de raíces y hojas de esta hortaliza.
DIGESTIVO.- Por su riqueza en fibra es útil para vaciar el intestino y prevenir el estreñimiento.
Por su contenido en rubidio incrementa los jugos gástricos ayudando a facilitar la digestión de los alimentos.





APIO

COLESTEROL.- El apio es rico en fibras que son conocidas por reducir el colesterol. Contiene naturalmente 3-n butil ftalato que ha demostrado bajar el colesterol en los animales.
DIABÉTICO.- Contiene la apigenina, que dilata los vasos sanguíneos y contribuye a prevenir la tensión alta. También posee pequeñas cantidades de 3-n- butilftalida que baja la presión al relajar los pequeños músculos que sostienen los vasos.



LEGHUGA

ANTITUMORAL.- El efecto protector podría ser debido a su contenido en vitaminas A y C, así como en antioxidantes flavonoides, y a la interacción entre varios de ellos.
DIGESTIVO.- Tiene propiedades carminativas. Ayuda eliminando las flatulencias, evitando la sensación de llenado del estomago y vientre. Alivia las inflamaciones intestinales.

MENTA

DIGESTIVO.- El Mentol ayuda a calmar los cólicos o espasmos intestinales, las náuseas, los parásitos intestinales. Además estimula el sistema nervioso.
ANTIGRIPAL.- El mentol nos ayuda a combatir el catarro, algunas bronquitis y laringitis, por su efecto antiinflamatorio. Tiene una ligera acción antiséptica y bactericida.

JUDÍA VERDE

DIABÉTICO.- El contenido de fibra de las judías verdes ayuda a que los azúcares pasen de manera más lenta hacia la sangre. Su abundancia en sales de cromo tiene una acción beneficiosa para las personas con diabetes o resistencia a la insulina. El cromo se relaciona con el funcionamiento de la hormona insulina, que ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre.







GERMINADO DE SOJA

ANTITUMORAL.- Destacan la presencia de isoflavonas, que alivian los síntomas de la menopausia, reducen el riesgo de enfermedades del corazón, mantienen la salud ósea y poseen una acción antitumoral.
DIGESTIVO.- Las proteínas de los brotes de soja se asimilan muy bien, por lo que se aconseja a todas las personas con digestión pesada o estreñimiento por su alto contenido en fibra

ALOE VERA

ANTITUMORAL.- El acemanano es un regenerador celular, interactúa con los glóbulos blancos que destruyen las bacterias y las células tumorales, haciendo que produzcan agentes inmunitarios como el interferón.
DIGESTIVO.- Por su contenido en varias enzimas actúa regulando el tránsito intestinal, tomando una cucharada al levantarse. Gases, Colitis. Mejora enormemente la digestión.
- Hemorroides: Inyectar con una jeringa en el recto el jugo después de cada evacuación y al acostarse, también tomarlo a diario para evitar el estreñimiento que acompaña a este problema.



COLESTEROL.- Consumido regularmente, el jugo de aloe tiene la capacidad de reducir los niveles de colesterol LDL (el colesterol malo) y los triglicéridos. Tal efecto se debe a que el aloe vera contiene esteroles vegetalesque emulsionan el colesterol y facilitan su eliminación del organismo. Según algunos estudios, una dosis diaria de jugo de aloe puede disminuir el nivel de colesterol en la sangre entre 12 y 14 puntos.
INMUNOESTIMULANTE.- Es un potente regenerador del sistema inmunológico al estimular la concentración de interferones (células inmunocompetentes). Produce asimismo un aumento de los macrófagos y leucocitos y activa la acción de la fagocitosis.

JENGIBRE



DIGESTIVO.- Los gingeroles aumentan el peristaltismo intestinal, favoreciendo la expulsión de las heces.
Su poder antibacteriano es capaz de eliminar el Helicobacter pylori, causante de las úlceras y por otra parte neutraliza el exceso de ácidos gástricos.
ANTIGRIPAL
El jengibre contiene ácido ascórbico, muy útil para aliviar la fiebre, congestión nasal, y ayuda a expectorar el pecho cargado a consecuencia de acumulación de mucosidad.

NOPAL

COLESTEROL.- Con gran concentración de fibras solubles, el nopal es un excelente absorbedor de grasas, lo que favorece el control del colesterol y los triglicéridos en la sangre. Actúa como un preventivo contra infartos y arteriosclerosis.
DIABETES.- Tiene polisacáridos ramificados que secuestran los azúcares simples, regula el nivel de glucosa o azúcar en la sangre, permitiendo que la insulina trabaje eficientemente, aún en cantidades bajas.



Roxana Pérez Coss y León
Estudiante de Medicina Natural

Investigar y conocerse

Dublín. La ciudad donde vivo ahora. Aquí me trajo la idea de hacer el doctorado, continuar mis estudios a traves de la investigación. El proyecto no podía ser mejor porque aunaba dos características básicas para mí. La primera, la más importante, me permite, a través de mi trabajo, intentar devolver a la sociedad la educación y calidad de vida, ambas fantásticas, simplemente por haber nacido en una familia y en un país con la posibilidad de ofrecérmelas. En mi caso, me siento afortunado de poder ayudar en la lucha contra una de las mayores plagas que asola al humano, la malaria, formando parte del único laboratorio irlandés que aborda el problema.



Río Liffey, Dublín

La situación actual de esta enfermedad parasitaria es bastante impactante ya que casi la mitad de la poblacion se encuentra en situación de riesgo. En la actualidad hay 500 millones de personas infectadas, de las cuales 1 ó 2 millones, según la Organizacion Mundial de la Salud -es impresionante la imprecisión de este dato- mueren cada año. Entre ellas, la inmensa mayoría niños menores de 5 años residentes en el África subsahariana. El uso inadecuado de fármacos durante el siglo XX ha contribuido a una extensión del problema con la aparición de cepas resistentes a los fármacos en uso, ya de por sí limitados, y ahí es donde se centra mi proyecto: investigar las claves genéticas de por qué el parásito sobrevive ante estos tratamientos.

El ciclo vital del parásito que la provoca, del género Plasmodium, es uno de los mas complejos que se conocen en la Naturaleza.

Con una fase de reproduccin sexual dentro de un mosquito, del género Anopheles, que, tras atravesar el tubo digestivo, termina con el parásito en las glándulas salivales del mismo. Al 'picar' a una persona, el mosquito libera saliva, que contiene sustancias anticoagulantes utilizadas para permitirle alargar su comida, y con ella transmite el parásito, que empieza la fase asexual de su ciclo. En un principio se dirige al hígado, y tras dividirse en las células

hepáticas, es liberado al torrente sanguíneo donde se introduce en los glóbulos rojos, siendo esta la etapa sintomática. Al ser 'picada' esa persona otra vez por otro mosquito e ingerir su sangre, se completaría el ciclo.

Uno de los mayores problemas actuales en la lucha contra esta plaga es la rapidez con la que el parásito se vuelve resistente a los fármacos. Además nos encontramos con la falta de una vacuna fiable (aunque se están consiguiendo avances notables en este aspecto) y la falta de fármacos asequibles y fiables para combatirla. En este último punto se basa mi proyecto, intentando encontrar qué es lo que varía en el genoma (la secuencia completa de ADN) de este parásito para ser capaz de evadir las acciones de los agentes utilizados. Para ello, intentando ser lo mas claro posible, provoco cambios aleatorios en el material genético de los parásitos y los someto a tratamientos incrementando gradualmente las concentraciones de diferentes fármacos. Si consigo parásitos resistentes a dichos fármacos, algo habrá cambiado en el genoma que lo haya hecho posible. Entonces por análisis comparativos de las secuencias 'modificadas' con las originales se puede llegar a determinar qué partes del ADN parasitario estarían involucradas en la aparición de la resistencia farmacológica. Realmente este tipo de ciencia básica no es muy bien entendida por la mayoría de los ciudadanos al no ser de apliación inmediata, pero, en mi humilde opinión, resulta imprescindible para marcar las pautas a seguir en cualquier campo de investigación, como por ejemplo fijar dianas terapeúticas, además de satisfacer la curiosidad y el deseo de conocimiento innato en el humano.

Podría seguir hablando de la situación de la malaria y profundizar algo más en mi proyecto, pero creo que es hora de hablar de esa segunda característica que mencionaba al principio y que me llevó a aceptar este puesto: la experiencia vital que esto me aporta. Por una parte, vivir en un país extranjero con un idioma diferente y con la lista de contactos vacía, me ha enseñado, o más bien confirmado, la lección medio aprendida de mi estancia en Suecia: la capacidad de sobrellevar lo que en un principio podían parecer problemas, o, dicho de otra manera, cómo soy capaz de adaptarme a cada situación con actitud positiva. Destacaría tres aspectos positivos de vivir aquí. El primero, la cantidad de gente que estoy teniendo la oportunidad de conocer. De todas las edades, variadas nacionalidades y diversas clases sociales. De casi todas ellas he aprendido algo, o ellos han aprendido algo de mí. Me he visto en situaciones y compañías que no me imagino que hubieran pasado quedándome en casa. Además, al estar fuera comparo constantemente mi cultura con la que me estoy encontrando aquí, recogiendo los puntos positivos de las dos y aprendiendo a la vez más sobre los puntos débiles de lo que ya conocía. Por último, y fundamental, estoy conociéndome mucho más a mí mismo. Observo, que con respecto a cada persona con la que conecto, o con cada grupo en el que me involucro, me corresponde un rol diferente. Esto está sacando lo mejor de mí porque me lleva a profundizar en diferentes aspectos de mi personalidad.



Alejandro Marín Menéndez
Licenciado en veterinaria

SOÑÉ QUE LLORABA



Anoche soñé… soñé que lloraba. No era un llanto de desconsuelo, no, era una pequeña lágrima que se deslizaba por mi mejilla. Al sentir cómo humedecía mi cara intenté secarla, pero la lágrima me dijo: "en lugar de secarme, por qué no me acompañas".

Yo no comprendía qué quería decirme, "¿acompañarte?", le pregunté, "¿a dónde?". Entonces me dijo: "tú sabes que a veces las lágrimas servimos de consuelo, ¿qué te parece si nos unimos las dos y formamos un solo yo?". No me lo pensé y le dije: "vale, no sé lo que pretendes, pero acepto"
Entonces me dijo: "desde ahora las dos somos lágrima y vamos a recorrer un largo camino juntas, y no olvides que tenemos una misión, dar consuelo a quien lo necesite"

Seguí soñando..., pero ya no era yo, ahora era una lágrima y, de pronto, me encontré en una mejilla muy arrugadita. Era una abuela muy mayor que lloraba porque se encontraba sola y cuando intentó secarme con su mano le dije: "no, déjame correr". Le pregunté por qué lloraba. Ella me respondió que se sentía sola, que comprendía que su familia tenía muchas obligaciones y por eso la habían dejado en una residencia y su único consuelo era el llanto. Entonces le dije "¡llora!", y seguí corriendo por su mejilla.

De pronto sentí un cambio: ahora estaba en una cara más joven, sí, mucho más joven. Era un niño, un niño de un país muy lejano donde siempre había guerra. Ni siquiera intentaba secarme, estaba acostumbrado al llanto. Cuando estaba llegando a su nariz le pregunté: "¿Por qué lloras"?, y me respondió "Porque estoy asustado y cansado de la guerra. Tengo hambre y aquí solo hay bombas y odio. No es justo, por eso lloro. Le dije "si te consuela, sigue llorando, yo te ayudo".

Ahora no sé qué pasa, ¡ah, sí, es de noche y estoy en un parque, sobre la cara de un chico joven! Es de color y en sus manos tiene un rosario y reza a su Dios. Le pregunto "¿Por qué lloras, si eres joven y tienes la vida por delante?" Él me respondió: "¿Esto es vida? Estoy fuera de mi país, no tengo trabajo, ni casa. Mi familia está muy lejos, no tengo amigos, todo el mundo desconfía de mi porque soy extranjero. Duermo y vivo en este parque, ¿y me preguntas por qué lloro? Es mi único consuelo…" No sé qué decirle. Solo sigo resbalando por su mejilla y me dejo caer.

De pronto me siento extraña, no soy la lágrima transparente de siempre. Soy otra, me siento oscura y sucia. Ya sé, estoy en la cara de una mujer, de una mujer maltratada. Estoy mezclada con la sangre que sale de su boca herida por los golpes de un ser desalmado y salvaje. No me atrevo a preguntarle nada, me dejo fluir, pienso que su mayor consuelo en este momento es llorar.
Esto es totalmente distinto. Estoy corriendo por la mejilla de una mujer joven, todo sonrisas y alegría. No me lo puedo creer, soy la lágrima de una madre que acaba de dar a luz y está viendo la cara de su hijo por primera vez. No le pregunto por qué llora.

Me estoy despertando, el sueño se acaba, vuelvo a la otra realidad. Mi almohada está completamente mojada y en mi mejilla hay una lágrima que me dice: "soy yo, y estás llorando un poquito por cada uno de ellos. Tu llanto, quizás, les lleve algo de consuelo."

La fuerza del universo es tan poderosa que la buena energía llega donde nos lo propongamos si somos capaces de sintonizar con los sentimientos ajenos.

Así es que si lo necesitas, llora. Llorar es bueno. Las lágrimas expresan sentimientos dulces y amargos y, además, dan consuelo al alma.

Sacra
Hospitalidad de Lourdes

Valores Humanos



Como profesora que soy desde hace 23 años, tres meses y diecisiete días, considero que lo que realmente preocupa al profesorado son algunos factores externos existentes en la sociedad actual y que influyen en el comportamiento de los jóvenes: las nuevas tecnologías, los medios de comunicación, las familias desestructuradas, el egoísmo…

Ha habido un cambio social muy notable en los últimos veinte años y no todo ha ido en la buena dirección. Nos encontramos inmersos en una sociedad basada en el consumo, con chicos y chicas que apenas pasan tiempo con sus padres, en el que los diversos operadores de TV ofrecen programas de "telebasura" o a adultos pataleando como niños y que no dan buen ejemplo.

Estimo que los docentes antes teníamos más apoyo de las familias y con estos cambios sociales algunos padres y madre delegan bastante responsabilidad en los centros educativos. Así, se encuentran perdidos sin saber qué hacer con sus hijos y acuden al colegio en busca de ayuda.

Frente a esta situación, el profesorado intenta encontrar fuerzas para sacar el sistema educativo adelante. La mayoría de nosotros queremos que nuestro alumnado tenga una formación básica que les permita desenvolverse en la vida respetando a los demás, siendo solidarios, buscando la igualdad… Pero para que esto sea posible en la mayoría de nuestros jóvenes sería conveniente una mayor coordinación entre centros de primaria y secundaria, para que el cambio de una a otra fuese menos vertiginoso. Asimismo la unidad familia-escuela sería imprescindible para empezar a caminar. Pero principalmente considero que la formación del carácter de nuestros hijos e hijas debe ser el objetivo de la educación. Si no se insiste en esto difícilmente se pueda llegar a ser una buena persona, con un buen carácter. Consiguiendo que surjan desde dentro las buenas cualidades tendremos en los alumnos la suficiente ecuanimidad, es decir coherencia entre pensamiento, palabra y acción. De esta manera se consigue la paz y la paz lleva a la felicidad.

En conclusión, no hay culpables, todos somos responsables de nuestros actos. Reflexionemos y empecemos a indagar en los valores humanos inherentes al ser humano, que es lo que nos da la EXCELENCIA.

La educación en valores es prioritaria para ayudar a niños y niñas y a sus familias a afrontar las adversidades que nos tiene preparadas la vida.

Solo nos podremos llamar humanos en la medida en que seamos capaces de poner en práctica estos cinco valores: el amor, la paz, la no violencia, la verdad y la acción correcta.

Maria Angustias Cruz
Profesora de Secundaria

TRATAMIENTOS CON ARCILLA



OJOS

Los trastornos de la vista dependen del estado de salud de los órganos (sobre todo del hígado). Inflamaciones e infecciones (conjuntivitis, etc.,) aconsejan aplicaciones directas y repetidas de arcilla, siempre con la debida precaución. Al tratarse de un órgano tan delicado a veces es conveniente envolverla en una gasa. La obstrucción del conducto lacrimal (ojos llorosos) mejora con gotas de limón en los globos oculares, y con cataplasmas de arcilla a los lados de la nariz.

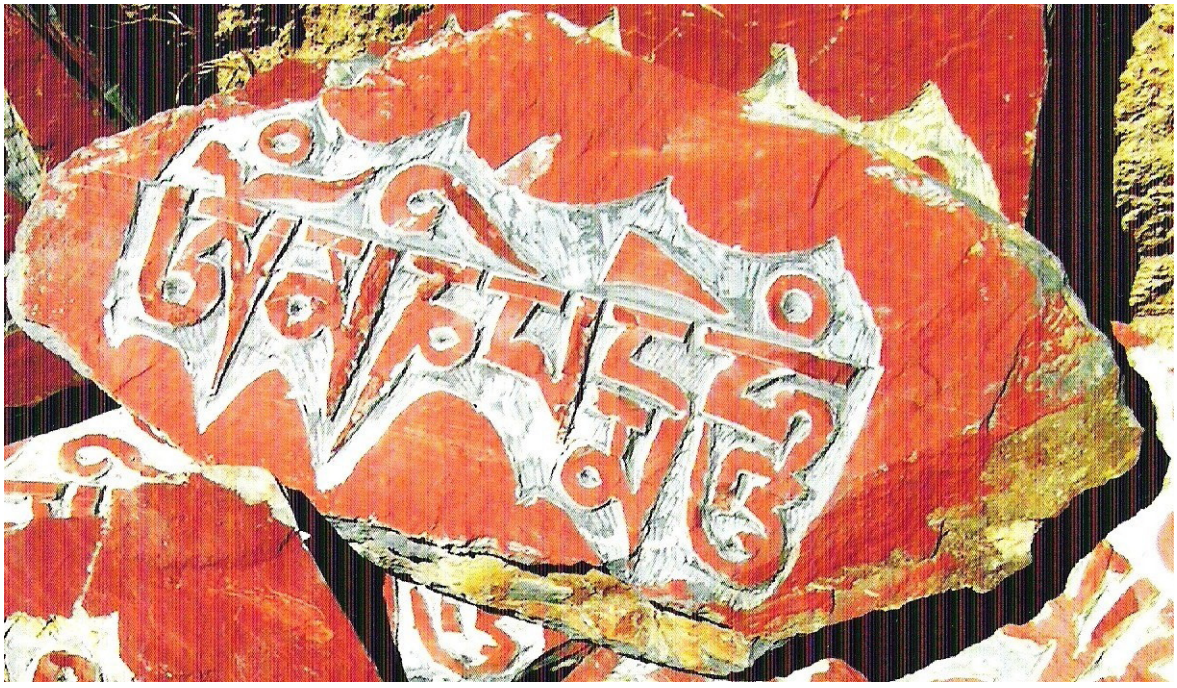
NARIZ

Los catarros, fiebre del heno, sinusitis, etc. deben tratarse con un lavado en agua arcillosa. Se inspira (dos o tres veces al día) una cucharadita de polvo de arcilla diluido en una tacita de agua preparada de antemano. Para ello se sumerge la nariz dentro de la tacita, manteniendo tapado con un dedo uno de los orificios. Se aspira muy despacio y es posible que algo de líquido pase a la garganta. Se debe repetir cinco o seis veces alternativamente el proceso; y a continuación poner algunas gotas de limón en cada fosa nasal. Para los forúnculos se puede confeccionar un pequeño tapón de gasa con pasta de arcilla e introducirlo en la fosa correspondiente. Se dejará así una hora. Cuando se experimente la sensación de que las paredes de la mucosa nasal están secas, se pone en la nariz una mezcla de aceite de oliva y jugo de limón en partes iguales. Esta sencilla mezcla se aplica a niños resfriados o que respiren mal. Se puede sustituir el aceite por el agua arcillosa.
En caso de que se trate de sinusitis, se puede aplicar arcilla a los lados de la nariz y en la frente: dos o tres cataplasmas de arcilla fría de una a dos cm. de espesor al día.

BOCA Y DIENTES

No hay mejor dentífrico que la arcilla pura, sin arena, finamente pulverizada. Para placa dentaria, piorrea, etc. Se alternará polvo de arcilla y agua muy salada (una cucharada de sal marina no refinada, por vaso de agua no hervida).
Este preparado molido da óptimos resultados cuando se utiliza en enjuagues de boca. Hacer estos enjuagues una vez al día.
También es bueno chupar una pastilla de arcilla durante el día (mejor por la tarde para que las encías se impregnen adecuadamente). En caso de abscesos, aplicar gruesas cataplasmas de arcilla fría sobre la mejilla afectada. Se renueva cada dos horas más o menos.

PARA VARIOS USOS



OÍDOS

Para cualquier tipo de anomalía, se ponen cataplasmas de arcilla en la nuca y también detrás de las orejas. Para las inflamaciones y supuraciones se colocan cataplasmas frías directamente sobre el oído, pero de forma que cubran una superficie más amplia, principalmente en la parte de atrás.
En casos graves, las cataplasmas frías deben sucederse y renovarse cada hora y media, incluso menos si la arcilla se calienta rápidamente.
En los periodos de afecciones crónicas deberán bastar con dos cataplasmas al día. Se deben mantener unas dos horas.

GARGANTA

Si se trata de una inflamación o de una infección (anginas, amigdalitis, faringitis…) se deben aplicar varias veces consecutivas cataplasmas frías de un espesor de dos cm.; se colocan directamente sobre la piel y se dejan unas dos horas. Después de la fase aguda, se realizará el mismo tratamiento que para las afecciones crónicas , es decir, colocar dos cataplasmas de arcilla. Una por la mañana y otra por la tarde, que puede quedarse adherida durante toda la noche. Se completa la cura con gargarismos de agua salada (sal marina) que podrá alternarse con agua arcillosa.

Todos estos tratamientos han sido empleados tradicionalmente de esta manera o de alguna otra similar. Aquí solamente pretendo recordarlos ya que personalmente me he beneficiado con su uso.

Las personas interesadas pueden también consultar el libro La arcilla que sana de Raymond Destrait.

Ángeles Caerols Solera
Auxiliar técnico-educativa jubilada.

Mi abuela



La he conocido durante 36 años, mucho tiempo, pero se me ha hecho corto. Con ella he pasado mi infancia, mi adolescencia y parte de mi etapa adulta. Es este último trayecto, el que ha sido más intenso y en el que me he dado cuenta de la fragilidad del ser humano, de la necesidad de amor que tenemos todos, pero en especial los ancianos, de la dependencia del calor humano, de la cercanía de los demás, del desasosiego que se tiene al sentirse solo.

¡Cuántas alegrías habremos vivido junto a ella! Alegrías con los nacimientos, con las bodas, con las comidas de cumpleaños, con las festividades...

¡Cuántas tristezas nos hemos encontrado en el camino! Pero todo ello siempre con nuestros seres más queridos.

No puedo expresar los sentimientos que me afloran al recordarla, porque para mí no es un recuerdo, porque la siento como si estuviera ahí, sentada en su silla, nerviosa, inquieta, o simplemente callada y quieta, como si fuera una niña débil que necesita de un mayor para poder valerse.

Y es que no puedo evitar compararla con un niño: acabó como empezó, siendo eso, una niña.

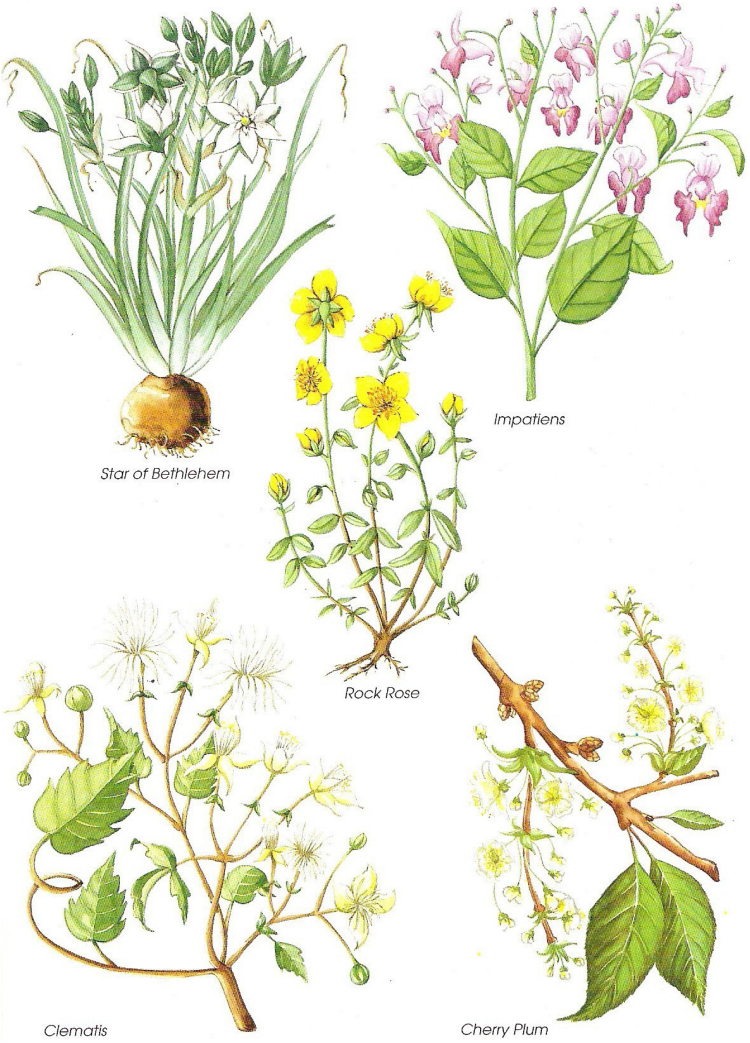
A todos nosotros nos produce una gran alegría la infancia, todos queremos a los niños, ellos no tienen que esforzarse para ser queridos. Pero, en cambio, cuando llegamos a la vejez, eso es otra historia. Nos cuesta darnos cuenta de que los ancianos también nos necesitan, de que tienen necesidad de calor humano y de sentirse queridos. Pero por desgracia nos olvidamos de ellos y damos por supuesto que sus necesidades ya han sido cubiertas a lo largo de su vida. No es así: es ahí, en esa etapa de la vida cuando más necesitamos de los demás, de manera afectiva y física, y sin embargo es cuando menos recibimos.

Afortunadamente, las personas somos capaces de amar. Solo tenemos que darnos cuenta de que el amor es algo infinito y que podemos darlo sin miedo de que se nos acabe. Pero también tenemos que darnos cuenta de que todos los seres humanos necesitamos de él para vivir y sobretodo acordarnos de que nuestros ancianos necesitan recibirlo a grandes dosis.

A mi abuela, porque siempre la llevaré en el corazón.

Ana Salmerón Mínguez.
Maestra de Educación Infantil

Terapias florales del DOCTOR BACH



CURA DE URGENCIA

Como continuación del artículo publicado en el anterior número de la revista, voy a tratar en esta oportunidad del llamado Rescue Remedy o Cura de Urgencia, un remedio floral formulado por el Doctor Bach y compuesto por cinco esencias. Como su propio nombre indica, está recomendado para momentos críticos o de shock. A veces nos encontramos con situaciones desconcertantes, que nos superan y ante las que no sabemos cómo actuar: un accidente, una ruptura sentimental o cualquier otra situación, sea la que sea, que provoque en nosotros ese efecto de shock.

Utilizando el Remedio Rescate conseguiremos evitar el bloqueo que nos invade, logrando que permanezca dentro de nosotros el menor tiempo posible. Así, lo que podría haber sido un gran problema quedará reducido a un pequeño susto.

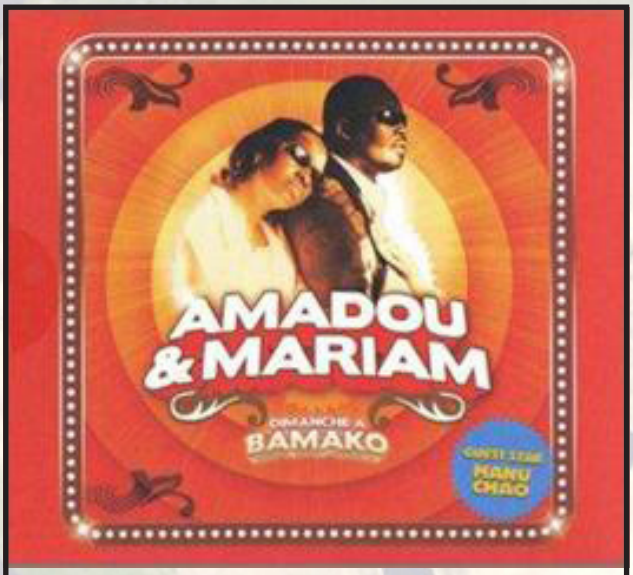
Personalmente he utilizado el Rescue Remedy en numerosas ocasiones: tanto con adultos, en momentos de gran impacto emocional, como con niños, en caso de accidentes y asociado también a golpes o suturas. Aunque no sustituye a la rutina médica habitual, sí que ayuda a atenuar incluso los traumas físicos.

El Remedio Rescate se compone de cinco esencias florales que fueron combinadas por el doctor BACH:

- STAR OF BETHELEM (ESTRELLA DE BELÉN), para los estados de shock.
- ROCK ROSE (HELIANTEMO), para el terror y el pánico.
- IMPATIENS (BALSAMINA, NO ME TOQUES), para el estrés mental y la tensión.
- CHERRY PLUM (CEREZO), para el miedo a perder el control.
- CLEMATIS (VITALBA, BARBA DE VIEJO), para la tendencia dejarse llevar por los acontecimientos.

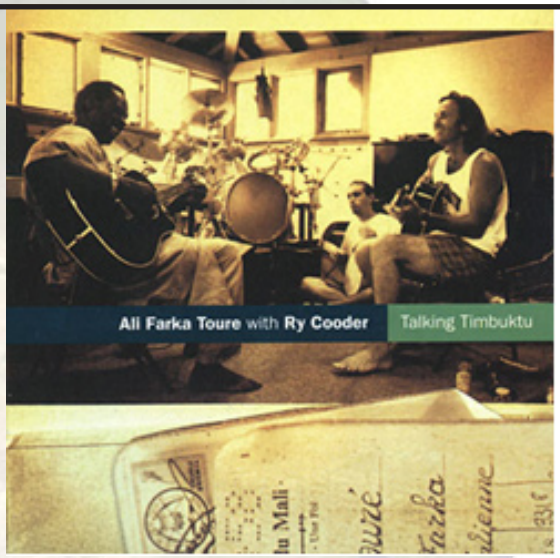
Pepa Pascual
Enfermera

MALI



Amadou et Mariam
Dimanche a Bamako (2005)

Amadou y Mariam es un dúo musical proveniente de Mali. La pareja se conoció en el Instituto para jóvenes ciegos de Mali. El duo se especializa en una música que mezcla los ritmos tradicionales de su patria con guitarras eléctricas, violines de siria, trompetas cubanas, ney egipcios, trombones colombianos, tablas indias y percusión Dogón, dando forma a un estilo conocido como "afro-blues".



Ali Farka Toure with Ry Cooder
Talking Timbuktu (1994)

Ali Farka Toure & Ry Cooder . Talking Timbuktu es el nombre de la colaboración ganadora de un Grammy entre el guitarrista de Mali Ali Farka Toure y el guitarrista Americano Ry Cooder. Ali Farka Toure fue el primer intérprete de blues africano que logró una popularidad masiva en su continente natal, hasta el punto de que se le llamó "el John Lee Hocker africano". Cantaba habitualmente en lenguas africanas, sobre todo en songhay, fula y tamachek, superponiendo guitarras y ritmos. Se le reconoce por haber renovado el sonido de la guitarra eléctrica gracias a una ejecución sonora dulce, a veces cercana al trance. También mostró la música tradicional africana junto con su propia búsqueda. Todo con respeto y afán de mantener sus raíces sin dejar de integrarse en el proyecto (Nunca negó esas raíces, y vivió siempre en su pueblo, al lado del río Níger). Siempre demostró humildad con los músicos. Cantó temas sobre el trabajo, la educación y la paz. "Mi música es auténticamente Malí", decía.



Salif Keita, es un reconocido cantante y compositor del pop africano. Fue marginado por su familia y apartado de su sociedad por ser albino, signo de mala suerte en la cultura mandinga. En 1984 Keita se trasladó a Paris. Su música combina ritmos tradicionales de África Occidental e influencias de Europa y América, a la vez que mantiene un estilo general islámico. A nivel instrumental también se ve reflejada esta combinación, con la inclusión de balófono, yembés, koras, órganos, saxofones y sintetizadores.



Salif Keita
M'Bemba (2005)



Tinariwen
Aman Iman: water is life (2007)

Tinariwen es una formación de blues tuarej. Cantan sobre todo en francés y tamashek, y sus canciones tratan principalmente de la independencia de su gente del gobierno de Mali. En sus grabaciones encontramos las músicas tradicionales de su pueblo tocadas con guitarras eléctricas (Dicen de ellos mismos que son la primera banda Tuareg en usarlas), al legendario estilo de Ali Farka Touré, la mezcla del desierto y el rock, el jazz y, sobre todo, el blues.

conócete a ti mismo

Desde que yo recuerdo, o quizás mucho antes, mi vida ha estado vinculada a la medicina natural y a las múltiples terapias alternativas existentes. No obstante mi mayor inquietud era encontrar el bienestar general sin necesidad de emplear técnicas agresivas.

Actualmente regento un herbolario junto con mi madre, que fue la persona que me introdujo en este maravilloso mundo y que me sigue acompañando. Gracias a nuestro trabajo llegamos a conocer terapias de las que ni siquiera habíamos oído hablar y así pasó con Jin Shin Jyutsu.



Con el fin de poder avanzar en el camino nos dirigimos a la consulta de Chaoki El Ahel (el pionero e introductor de Jin Shin Jyutsu en España). No sabíamos en qué consistía el tratamiento, simplemente nos dejamos llevar. Tras una hora de sesión descubrimos que se trataba de unas suaves presiones en diferentes puntos del cuerpo, sobre la ropa.

Verdaderamente esto no es una terapia, es un arte. Al terminar la primera sesión mi vida empezó a cambiar. Los primeros cambios surgieron en relación a la percepción del mundo que yo tenía. Las prioridades se me reordenaron.

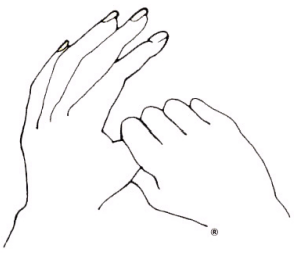
Tras varias sesiones los cambios se hacían realidad a nivel físico; el acné, que llevaba arrastrando desde hacía ocho años, había desaparecido por completo y la lesión de espalda estaba mejorando. Además de las sesiones en camilla me recomendó la práctica de unos sencillos ejercicios diarios.

El siguiente paso era aprender el método, por lo que realizamos el curso de autoayuda.

Jin Shin Jyutsu es una herramienta que hace a la persona tomar conciencia de su cuerpo, conectar con su interior y recuperar el equilibrio perdido mediante algo tan sencillo como las manos. Te ayuda a conocerte a ti mismo. Pretende que la Energía que circula por el cuerpo en diferentes niveles o profundidades fluya libre y sin obstáculos para evitar las tensiones que llevan a la desarmonía y la enfermedad.

Actualmente practicamos Jin Shin Jyutsu a diario y recibimos a Chaoki en nuestro herbolario para pasar consulta y hacer cursos.

Todos tenemos en nuestras manos el poder de mejorar cada día.



Alicia Sánchez Heredero
Naturópata

JABÓN



JABÓN ANTIGUO

Ingredientes
3 litros de aceite o grasa –colado-
3 litros de agua
500 gramos de sosa
1 barreño de plástico fuerte
1 palo de madera

Ponemos el agua en el barreño y disolvemos la sosa con mucho cuidado para que no nos salpique; para ello, la movemos con el palo de madera siempre en la misma dirección. Añadimos el aceite y seguimos dando vueltas hasta que espese. Nunca dejaremos el palo dentro si no estamos moviendo el compuesto.

En cuanto endurece -2 o 3 días- ya podemos cortarlo en pastillas.

JABÓN MODERNO, EN POLVO PARA LAVADORA

Ingredientes
3 ½ litros de aceite o grasa colada
3 ½ litros de agua
1 kilo de sosa
1 kilo de jabón en polvo
1 kilo de perborato
Esencias de romero o lavanda
2 bolsitas de Viker
1 palo de madera
2 barreños grandes de plástico fuerte
1 cazo grande

Calentamos el agua hasta que empiece a hervir. Hacemos lo mismo, por separado, con el aceite: lo calentamos hasta que alcance su temperatura máxima. Ponemos en otro barreño a parte el Viker y la esencia. A continuación añadimos el aceite y el agua calientes. Seguidamente la sosa, teniendo mucho cuidado de que no salpique, pues podría quemarnos. Comenzaremos a mover, siempre en la misma dirección.

Cuando la sosa esté disuelta, añadiremos el detergente en polvo y, por último, el perborato. En este momento la mezcla empezará a subir rápidamente, como un merengue. Cuando se vaya a desbordar, iremos pasando parte de la mezcla con el cazo al otro barreño, que debemos tener preparado al lado. Pasaremos tanta como sea necesaria para que no se salga del primero. Durante todo el tiempo seguiremos moviendo la mezcla, siempre en la misma dirección.

Cuando hayamos terminado lo dejaremos en reposo un día. Entonces vaciaremos el compuesto y lo extenderemos tanto como sea posible. Esperaremos unos días, moviéndolo de vez en cuando. Una vez que se seque –se nota por el tacto- ya podemos rallarlo y nos quedará como el de compra. Ahora ya está listo para envasarlo y guardarlo.

Nota: Es aconsejable realizar todo el proceso con la temperatura alta, preferiblemente en verano.

Gloria Torres
Ama de casa

India del Sur, verano del 2008

En el viaje que este verano realizamos a Anantapur-Puttaparthi- visitamos a las niñas del centro I. V. O. R., un centro de acogida construido por una persona cercana a nosotros.

Una mañana las recogimos para pasar el día con ellas. Paseamos por su pueblo y comimos en una cantina hindú disfrutando mucho de su compañía. Quizás las palabras no puedan expresar la emoción que sentimos al compartir unas horas de domingo junto a ellas. Son ocho niñas de entre 7 y 13 años, algunas huérfanas, otras tan sólo cuentan con su madre, pero tienen tan pocos recursos que difícilmente pueden mantenerse por ellas mismas. La mayor parte han sido utilizadas por su familia en tareas muy duras con relación a su edad. Todas han tenido una vida difícil. Hoy viven en una casa preciosa cuidadas por una familia de la zona y su mayor preocupación es aprovechar estos años para completar su educación. La idea es ayudarlas en todo lo que necesiten, si ellas quieren, hasta terminar la universidad.

Mi mayor sorpresa fue su comportamiento. Son educadas, respetuosas y silenciosas. Acostumbrada a los ruidosos niños españoles, pensé que quizás ellas reflejarían las duras condiciones en las que habían vivido. Nada más lejos de lo que vi. Nosotras, seis occidentales a las que apenas conocían, estábamos bastante más nerviosas e inquietas que aquel puñado de chiquillas sonrientes. Hablaban con algo de timidez (que se fue perdiendo a lo largo del día) pero curiosamente parecían seguras de sí mismas. Nos invitaron a caramelos e hicieron de guías para mostrarnos parte de su pueblo.

Por la noche, ya en el centro de acogida, nos enseñaron sus deberes. Lakhi, uno de los fundadores, nos contaba los comienzos, desde los que han pasado ya dos años; cómo consiguieron ganarse a los compañeros de colegio, algunas anécdotas y proyectos… También nos interesamos por las ancianitas a las que mensualmente continúan suministrando un paquete de alimentos, en lo cual nosotros colaboramos. Ahora ya son ochenta y una.

Tal vez todo este trabajo parezca algo insignificante con tantas cosas que hay por hacer. Sólo en India más de 300 millones de personas viven, comen y mueren en la calle. Pero la alegría que sentimos, el tiempo que pasamos con ellas, todavía nos acompaña.

Gracias a todos los que con vuestro apoyo y colaboración habéis ayudado para que estos proyectos puedan realizarse.

Marisa Martínez, profesora de Yoga





CURA DE UVAS



A finales de Septiembre de este año un grupo de personas participantes en las clases de Yoga y Tai-chi, hombres y mujeres, hemos realizado una cura de uvas durante tres días.

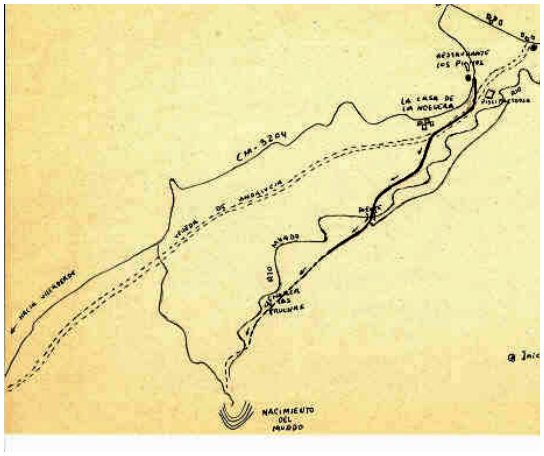
Esta cura consiste en una dieta a base de uva –a ser posible, con piel y granillo- y agua únicamente en este periodo otoñal, los días que cada persona considere oportuno, aunque se aconsejan tres días para limpiar el organismo y afrontar mejor el frío invierno.

Las uvas son ricas en vitaminas A, B, C y contienen glucosa, hierro, cobre, magnesio y fósforo en forma de lecitina. Son remineralizantes y antioxidantes, contribuyendo a la eliminación de toxinas.
Todos hemos experimentado que el alto contenido calórico de la uva permite hacer la dieta compatible con las actividades cotidianas, sin pérdida de energía.

Tras su realización podemos señalar algunos aspectos destacables:

- No ha habido cansancio, debilidad ni ansiedad por la comida, ya que alternando las comidas principales a base de uva con zumos, no se siente necesidad de ingerir otros alimentos.
- No provoca acidez.
- Pérdida de peso alrededor de 2 Kg. (se recuperan fácilmente en los días siguientes)
- Dada la época del año, no hay necesidad de comer algo caliente.
- La piel se vuelve más brillante.
- La dieta no provoca ni estreñimiento ni diarrea. El intestino sigue su proceso normal.
- En algún caso, las heces del primer día fueron de color verde.
- Las uvas son ligeramente diuréticas, aunque consumidas en zumo este efecto aumenta.
- Al comerlas con piel (allí están la mayor parte de sus propiedades) son muy saciantes. Conviene, eso sí, masticarlas muy bien

Nota: La dieta o cura de uvas NO es recomendable para diabéticos. No son necesarios enemas, ya que el intestino sigue sus funciones regularmente. Al reincorporarse a la alimentación habitual, es necesario hacerlo de forma progresiva, manteniendo incluso la ingesta esporádica de uva o zumo algunos días más.



Ruta

De Riópar a los Chorros

Otra de las maneras de acercarse a visitar el nacimiento del río Mundo, si no queremos hacerlo en coche, puede ser el siguiente paseo de unos 5 ó 6 kilómetros de ida, y otros tantos de vuelta, observando al Mundo cuando este no ha hecho apenas que nacer. Para comenzar nuestra ruta tenemos dos opciones que se marcan en el mapa con un asterisco. La primera, después de pasar El Laminador (justo enfrente hay un bar y una tienda de cerámica) y la segunda poco después de llegar al restaurante Los Pinos, ya en la carretera que va a Villaverde de Guadalimar. Cualquiera de las dos opciones es buena.



Charca de las Truchas

Comenzando a caminar por caminos anchos, durante casi todo el recorrido, menos el último tramo que se convierte en senda. Una vez que crucemos un puente, situado a dos o tres kilómetros del comienzo, nos iremos juntando con el río, contemplando hermosos parajes llenos de agua y densa vegetación. Uno de ellos es la charca de las Truchas. Es recomendable, si queremos llegar hasta el nacimiento, no hacerlo en invierno, ya que es posible que, si el río está crecido, tengamos que cruzarlo mojándonos los pies, por lo que es aconsejable también llevar unas chanclas para hacerlo con mayor facilidad. Después solo quedarán unos metros hasta poder ver la impresionante cascada de "Los Chorros". Estaremos delante del Calar y el Nacimiento de Río Mundo.

El Calar del Mundo, y La Cueva de los Chorros, son un paraíso para los espeleólogos. Kilómetros y kilómetros de galerías formadas por el agua, al ir deshaciendo la roca caliza dan lugar a estas gelarías, algunas, aún por descubrir debido a su complicado entramado y longitud. Arriba, sobre el Calar, cientos de enormes depresiones sobre el suelo, a modo de bañeras gigantes (dolinas) recogen el agua de la lluvia y la nieve para ir agrietando, rompiendo, y deshaciendo la roca. Al final, este agua se filtra y va dando lugar a las galerías. Muchas de ellas convergen, juntan su caudal y originan el salto de agua de "Los Chorros"

También es destacable el hecho de que pasaremos cerca de unas minas de un mineral llamado calamina. Estas minas tuvieron una gran importancia para la población de Riópar, pues es de donde se extraía cobre y zinc, de cuya fundición se obtenía el bronce tan famoso en esta localidad. En otros tiempos Riópar llegó a ser la primera potencia de España y la segunda de Europa en la fundición de este material. Fue el austriaco Jorque Graubner, quien en la época de Carlos III pone en marcha estas fábricas, situándose la fundición y laminación de la aldea del Laminador a escasa distancia de las minas.

Cartografía: Hoja (866 – 1) Villaverde de Guadalimar. Instituto Geográfico Nacional

Alfonso Cartagena Salgado
Senderista



Colabora el Excelentísimo Ayuntamiento de Albacete

Ilustración de portada y contraportada: Enguídanos

Imprime GRÁFICAS CANO
Carretera de Valencia 10 - Tel. 967 24 62 66
Depósito Legal: AB-365-2006

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com

VIVIR AHORA

"Solidaridad, en la lucha, es victoria,
en la paz, es fuerza.
El cielo protege,
la Solidaridad adelanta."

LAO-TSÉ, Tao-Te King

