

salud y vida natural integral

www.larevistaintegral.net

N.º 478 • 4 €

**NIÑOS Y
VALORES**

MAGNESIO

el gran ausente
de nuestra dieta

**FRUTOS SECOS
PARA MEJORAR TU SALUD**

**¡CUIDADO CON
EL ÁCIDO ÚRICO!**

**REFUERZA
TUS HUESOS**

Con Vitamina D

DISFRUTA DE LAS BAYAS DEL BOSQUE ➤ EL SÍNDROME DE PETER PAN
DULCE CHIRIMOYA ➤ EL BATCH COOKING ➤ CIRCULACIÓN Y FITOTERAPIA





www.ecopostural.com

Diseño y fabricación desde 1996



*María Borràs
Blancafort*

Directora de Integral

Legó octubre y, seguramente a la hora de leer estas líneas, nuestros lectores estarán sumidos en la rutina cotidiana. Los niños habrán vuelto a la vida académica y nosotros, los adultos, nos encontraremos agotando las últimas baterías postvacacionales.

Los días empiezan a acortarse, sí, pero quizás aún podremos disfrutar del veranillo de san Martín (o san Miguel) y de temperaturas más frescas. ¿Les apetece el primer jersey? Si las lluvias lo permiten, en breve será la temporada de boletus y llegarán a nuestra mesa extraordinarios regalos que nos brinda la naturaleza como granadas, manzanas, membrillos, higos, ciruelas, aguacates, los primeros cítricos. Cuán afortunados somos de las bondades del clima mediterráneo.

A propósito del Mediterráneo y de las lluvias, si aún queda algún escéptico sobre los peligros del calentamiento climático, no hay más que ver el desastre que la gota fría se ha cobrado en algunas zonas del Levante español, Andalucía y Castilla La Mancha el pasado mes de septiembre.

Las gotas frías, por desgracia, van a darse cada vez con más frecuencia y de manera más extrema. A la furia de esta naturaleza maltratada desde hace décadas, hay que

añadir la huella humana a la hora de construir en zonas habitables susceptibles de sufrir inundaciones como cauces de ríos, ramblas, poblaciones en zonas más bajas que las cuencas fluviales, etc. ¿Pan para hoy y hambre para mañana? ¿La codicia urbanística nos ha llevado hasta aquí? De hecho, diversas organizaciones ecologistas llevan tiempo alertando de que en nuestro país hay alrededor de 50.000 construcciones en zonas fácilmente anegables. Urge pues una revisión de las políticas públicas en los diseños urbanísticos, así como de los protocolos agrarios y de limpieza de los cauces fluviales de nuestro país.

¿Resultado a la hora de cerrar este número? Seis fallecidos, 300.000 hectáreas de huerta y cítricos arruinadas, pérdidas de hogares, enseres y recuerdos y elementos imposibles de cuantificar como la angustia, la congoja, la impotencia, el desasosiego. Ojalá esta vez las administraciones estén a la altura.

Pero sigamos teniendo fe en la solidaridad humana y en nuestra capacidad de recuperación. Por nuestra modesta parte, seguiremos esforzándonos por ofrecerles contenidos que sean de su interés.

Feliz octubre y feliz salud.



Staff

DIRECTORA:

María Borràs
direccion@revista-integral.es

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

María Arenal

COLABORADORES DE REDACCIÓN

Jaume Rosselló, Daniel Albors (naturópata), Dominique Badoux, Dr. Josep Lluís Berdonces (médico y fitoterapeuta), Mercè Blasco (nutricionista), Àlex Costa (yoga), Blanca Herp, Elvira López del Prado (coach integrativo), Francesc Miralles (escritor), Gustau Pau (Heilpraktiker Institut), Mercè Passola (cocina cruda), Jordi Pigem (filósofo), Patricia Restrepo (Inst. Macrobiótica), Ana Claudia Rodríguez (periodista), Dr. Pedro Ródenas (médico naturista), Dr. Ramón Roselló (médico acupuntor), Anna Sólyom, Laura Torres (periodista), Jordi Urpí (música).

DIRECCIÓN COMERCIAL

Joan R. Cabarrocas
+34 675 687 149

SUSCRIPCIONES, NÚMEROS ATRASADOS Y ATENCIÓN AL CLIENTE

Tel: 91 834 08 47
suscripcioneskonecor@zendis.es

VUESTRA OPINIÓN:

direccion@primotempo.net

FOTOGRAFÍA

Thinkstock, Shutterstock, SXC, archivo PT.

UNA PUBLICACIÓN DE

Connecor

REVISTAS, S.L.

DISTRIBUCIÓN

Boyaca, S.A.
M-206, km 4,5
28890 Madrid
Tel: 902 548 999

IMPORTADOR EN MÉXICO:

C.I.R.S.A., S.A. DE C.V.
Distribuidor: Ibermex, S.A. DE C.V.

IMPRESIÓN

GIESA
Revista impresa en papel ecológico libre de cloro, estucado.

Impreso en España

Sobrepeso para Canarias: 0,15 €
Depósito Legal: B-31664-78.
12/19
ISSN 2013-892x

Reservados todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total o parcial por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabados o cualquier otro sistema, de los artículos aparecidos en este número sin la autorización expresa por escrito del titular del copyright.

CONTROLADA POR



Sumario integral

nº 478

Correo del Sol

Nace LightToMigraine .6

Pistachos.7

La hierbaluisa8

Las posibilidades
del bambú10

El cacao.14

Cannabis para
el cáncer14

Cesta ecológica20

Arte de vivir

La chirimoya78

Lisina80

¿Qué es eso?82

Salud y trabajo.84

Actividades
y contactos88

Los signos del Zodiaco .90

Pioneros94

Actualidad editorial. . .96



En este número han colaborado...



ANA CLAUDIA RODRÍGUEZ

Claudia Rodríguez es periodista interesada en temas de desarrollo personal y nueva consciencia: yoga, constelaciones familiares, reiki, macrobiótica, respiración consciente, tetha healing...



FRANCESC MIRALLES

Escritor y periodista especializado en psicología y temas de espiritualidad y vida interior. Ha publicado libros de viajes y narraciones centradas en la búsqueda interior. Lo encontraréis en las entrevistas de la revista.



ANNA SÓLYOM

Trabaja en terapia craneosacral y temas de desarrollo personal, reiki, meditación y terapias integrales. Es nuestra nueva colaboradora de Integral desde estos últimos números.



PATRICIA RESTREPO

Terapeuta especializada en macrobiótica, dirige el Instituto Macrobiótico de España en Valencia, así como el restaurante Kimpira y su propio Estudio de Cocina

Reportajes

Entrevista	
Dr Demartini	22
Bayas de otoño	28
Circulación y fitoterapia.	34
Magnesio	40
Batch Cooking.	44
Frutos secos	48
Ácido Úrico	54
Vitamina D	56
El arte de educar	60
Infeliz y desdichado.	64
África, el mapa.	67
El síndrome de Peter Pan	68
Yoga	72



EL CORREO DEL SOL

La actualidad de un planeta vivo

.....



Una de cada siete personas del mundo sufre migraña, una enfermedad que afecta tres veces más a mujeres que a hombres. Es la sexta enfermedad más incapacitante a nivel global y la segunda de las neurológicas.

European Migraine and Headache Alliance (EMHA) ha presentado, como invitado especial durante el 19th Con-

gress of the International Headache Society, el movimiento #LightToMigraine, una iniciativa que nace de la necesidad de generar conocimiento sobre lo que significa la migraña y el dolor de cabeza crónico, y lo que supone para aquellos que la sufren.

Elena Ruiz de la Torre, directora ejecutiva de European Migraine and Headache Alliance (EMHA), y promotora de

esta campaña, señala que «mil millones de personas en el mundo sufren migraña y esto les hace vivir en la oscuridad. Por eso es vital que aunamos fuerzas para llevar la luz a sus vidas a través de iniciativas como #LightToMigraine».

EMHA ha presentado esta campaña simulando un apagón como metáfora de la situación en la que viven las personas que padecen migraña.

Pistachos

para el insomnio y el sexo

Según dos investigadores de la Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos de la Universidad Estatal de Louisiana (Estados Unidos), Jack N. Losso y M. Yeboah-Awudzi, el pistacho americano crudo tiene una cantidad de melatonina superior a la de otros frutos secos (unos 660 ng/gramos), así como en magnesio. Tanto la melatonina como el magnesio ayudan a regular nuestros ciclos del sueño, por lo que es un alimento muy recomendable para ayudarnos a combatir el insomnio.

Pero no acaban ahí sus virtudes. Científicos del Hospital Universitario y Centro de Investigación Atatürk de Ankara (Turquía) han publicado en *International Journal of Impotence Research* un informe que sostiene



que 100 gramos de pistachos diarios mejora las funciones sexuales masculinas gracias a su contenido en selenio y zinc. El primero es un mineral antioxidante protector del corazón, neutralizador de los radicales libres y contribuye a tener una espermatogénesis

normal, mientras que el segundo ayuda a mejorar la fertilidad y mantener unos niveles de testosterona en sangre dentro de los parámetros normales. Unos 20 pistachos diarios serían suficientes, aunque hay que saber parar y no sucumbir a su delicioso sabor.



GRASAS HIDROGENADAS

En el número 477 de *Integral*, nuestro reportaje *¿Se puede acabar con el acné? ¡Vayamos al grano!* señalaba que la margarina es un producto procesado que contiene grasas trans. Desde el departamento de comunicación de Flora, nos escriben para aclarar que, en la actualidad se trata de un alimento saludable.

El mito que rodea a este alimento se basa en el proceso de elaboración que antiguamente incluía la hidrogenación parcial, y que propiciaba la aparición de grasas trans. Sin embargo, desde hace muchos años (en su carta hablan de 20 años) el proceso de elaboración de las margarinas en España no incluye hidrogenación parcial. Por tanto, se ha eliminado la presencia de este tipo de grasas en las margarinas presentes en el mercado, convirtiéndola en un producto beneficioso, además, para la salud cardiovascular. Fuentes: Consenso sobre las grasas y aceites (Fesnad, 2004-2014, financiado por Unilever), Informe Fesnad sobre la ingesta de grasas trans (Fesnad, 2013) y Trans-fatty acid content of food products in Spain in 2015 (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2016).

CEGUERA JUVENIL A CAUSA DEL FAST FOOD

Nos cuesta dar crédito a noticias como esta, pero no podemos dejar de reseñar el caso de un joven británico a quien se le ha diagnosticado neuropatía óptica nutricional, una disfunción del nervio óptico causada por mal absorción, drogas, alcoholismo, tabaquismo o, sencillamente, por una dieta deficiente.

La revista *Annals of Internal Medicine* ha publicado la historia de este joven cuya alimentación se basa en patatas fritas, pan blanco, jamón procesado y salchichas.

Cuando a los 14 años visitó a su médico de familia por cansancio, su IMC era normal y los resultados arrojaron que padecía anemia macrocítica y bajos niveles de vitamina B12. Al cabo de un año, ya sufría hipoacusia neurosensorial y síntomas de visión, pero no se encontró ninguna causa. A los 17, su nivel de visión rozaba la ceguera. Sus niveles de B12 seguían siendo deficientes, a los que se añadían falta de cobre, selenio, zinc, vitamina D y baja densidad ósea. Cuando el paciente confesó el tipo de alimentación que llevaba a cabo, los médicos pudieron relacionar esta pésima opción nutricional con la pérdida de visión. Increíble.



LA HIERBALUISA, Somnífero natural

La hierbaluisa (*Aloysia citriodora*) es una planta muy popular que puede ayudarnos a decir adiós a los somníferos de farmacia. Unos investigadores iraníes acaban de demostrar su eficacia en personas que sufren insomnio. Para ello reunieron a 100 personas que tenían un «sueño difícil» y formaron dos grupos: en el primero, los participantes tenían que tomar 10 mililitros de un jarabe elaborado a partir del aceite esencial de esta planta, una hora antes de acostarse, mientras que los del segundo grupo ingirieron un producto placebo.

Los voluntarios tuvieron que completar un cuestionario al comienzo del estudio, y otro después de 2 y 4 semanas, para que los científicos pudieran seguir la evolución de su sueño y determinar si el tratamiento resultaba eficaz. Los resultados confirmaron que las personas que habían recibido el extracto de hierbaluisa tardaron menos tiempo en dormirse, tuvieron una mejor calidad de sueño y se sintieron mejor durante el día. ¡Salud!





Boca Sana Aliento Fresco



Un aliento fresco y unos dientes sanos son el resultado de una boca saludable. El nuevo elixir bucal de Corpore Sano con certificación Cosmos Organic, dispone de un agradable sabor, proporciona un aliento limpio y fresco, refuerza las encías y es muy efectivo ante la placa dental.



COSMOS ORGANIC certificado por ECOCERT
Greenlife según el estándar COSMOS disponible en:
<http://cosmos.ecocert.com>



www.corporesano.com

Las posibilidades del Bambú



La Organización Internacional para el Bambú y el Rátan (INBAR), observadora permanente de la ONU, es una institución que agrupa a 45 países y que «promueve el uso del bambú para el desarrollo ambientalmente sostenible y el crecimiento verde».

INBAR propone un plan estratégico para el período 2015-2030 que popularice su uso en tipo de ámbitos en sustitución del plástico, el pape e incluso el carbón vegetal, desde cubertería de un solo uso hasta cañitas para bebidas, relojes, cepillos, gafas o andamios. Otro de los objetivos de la organización estandarizar la

certificación del material en países que no tienen una normativa vigente aunque si hay un país que conoce sus múltiples usos —aparte de los gastronómicos— es China, segunda potencia mundial donde crecen 400 especies de esta hierba y que es utilizada para construir barcas, sillas, esterillas, instrumentos musicales, jarrones, toallas, servilletas, almohadas ¡incluso en rascacielos de Hong Kong!

Borja De la Peña, responsable de políticas globales de OIBR, señala que «el bambú no solo no emite CO₂, sino que lo absorbe. Concretamente, se estima que entre 200 y 400 toneladas por hectárea. También ayuda a la recuperación de tierras degrada-

das por actividades como la minería o la industria. Una plantación madura en solo cuatro o cinco años, de forma que resulta muy efectiva. Por eso, nosotros proponemos el bambú no como la panacea, sino como uno de los elementos que tenemos a nuestro alcance para combatir el cambio climático y alcanzar los objetivos fijados en la Cumbre del Clima de París». La INBAR celebrará el próximo 1 de octubre el Simposio Ibérico del Bambú en el Instituto de Ciencias de la Construcción Eduardo Torroja de Madrid para concienciarnos de sus posibilidades, más allá de la decoración, como herramienta tecnológica natural. El bambú promete.

La Naturaleza NUNCA DEJARÁ DE SORPRENDERNOS



COMPOSOR08

Con equinácea,
que ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

Expertos en cuidarte.

De venta en herbolarios y parafarmacias.



www.sorianatural.es

EL CACAO, BENEFICIOSO PARA EL CORAZÓN

Es una muy buena razón para ceder a la tentación: ¡comer chocolate protege de enfermedades cardiovasculares! Y es que, según una recopilación de datos de 16 estudios dedicados al tema, los grandes consumidores de este producto tienen hasta un 23% menos de riesgo de desarrollar este tipo de enfermedades. Además, al afinar el análisis por sexos, los investigadores observaron un efecto protector más marcado en las mujeres.

Estos beneficios se atribuyen principalmente a los flavanoles del cacao, unos compuestos antioxidantes (presentes en mayor cantidad cuanto mayor es el porcentaje de cacao).

Fuente: Can chocolate consumption reduce cardio-cerebrovascular risk? A Systematic Review and Meta-Analysis, Gianfredi V. et al., Nutrition, nº 18.



CANNABIS para enfermos de cáncer

Los pacientes con cáncer suelen tener asociado un dolor neuropático y crónico que afecta considerablemente a su calidad de vida. La mayoría son tratados con analgésicos opioides pero aparte de conllevar importantes efectos secundarios, en algunos casos no resultan efectivos. De ahí la necesidad de contar con otras alternativas.

Entre ellas, el cannabis supone la mejor opción, según se desprende de la completa revisión de estudios clínicos realizados entre 1975 y 2017 para evaluar la eficacia de los tratamientos basados en cannabinoides con THC (tetrahidrocannabinol, responsable del efecto psicoactivo y de la alteración del sistema nervioso) y CBD (cannabidiol, con propiedades relajantes y sin efectos enteógenos) a la hora de reducir el dolor asociado al cáncer.

La conclusión es que se obtienen resultados satisfactorios con dosis de entre 2,7 y 43,2 mg al día de THC y hasta 40 mg al día de CBD. Las dosis más altas de THC ofrecieron por sí solas un mayor alivio del dolor, aunque ocurrió lo mismo cuando las dosis bajas de THC (entre 2,7 y 10,8 mg) se combinaron con CBD (entre 2,5 y 10,0 mg).





Plantapol
VEGAN COSMETICS

UNA ALTERNATIVA EN LA COSMÉTICA BIO

VEGAN COSMETICS

MÁS RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE Y CON TU PIEL



Certificada por:



AMPLIA GAMA DE COSMÉTICOS NATURALES, ECOLÓGICOS Y VEGANOS



Facial Line
Soins du Visage
Línea Facial



Body Care Line
Soins du Corps
Línea Corporal



Hair Care Line
Soins des Cheveux
Línea Capilar

www.plantapol.com • www.cosmeticvegana.com

CEREALES Y LEGUMBRES: CÓMO ASIMILAR TODOS SUS NUTRIENTES



Los cereales y las legumbres son alimentos básicos para una dieta sana, pero hay muchas personas a quienes les cuesta digerirlos y disfrutar de ellos. Saber prepararlos paso a paso nos ayudará a incluirlos en nuestra dieta y a beneficiarnos de sus nutrientes.

Los cereales y las legumbres son la base de la alimentación de la mayor parte de la población mundial. Una vez se combina con el resto de nutrientes obtenemos una dieta equilibrada y completa. Si preguntamos a nuestros mayores, nos contarán que cada día se comía alguno de estos alimentos y eran los más abundantes en la cocina.

Una de las razones por las que ha decaído el consumo de cereales y legumbres es la mala digestión de estos. Muchas personas sufren de gases o acidez

tras consumirlos y poco a poco han ido abandonándolos, aparte de que los alimentos procesados están cada vez más presentes en nuestros platos. Por otro lado, también estamos olvidando la importancia de las semillas, que tan presente han estado en la historia de la humanidad.

¿Por qué no digiero bien las legumbres y los cereales?

Todos los seres vivos poseemos un sistema de defensa ante el entorno que nos rodea. Las semillas también disponen de uno y lo utilizan para no ser digeridas y poder volver a reproducirse.

Cuando ponemos en remojo una semilla de cualquier tipo, estamos dándole la información que necesita para volver a nacer y activar de nuevo su sistema de reproducción. Es entonces

cuando elimina los anti-nutrientes inhibidores enzimáticos que ayudan a la semilla a protegerse y comienza su despertar. Las condiciones adecuadas para crecer ya están listas.

Entre los anti-nutrientes encontramos el ácido fítico y los taninos. Además, de no dejar asimilar correctamente las semillas, crean dificultad para la absorción de otros nutrientes. Ello puede causar digestiones pesadas, gases y acidez cuando consumimos semillas sin haberlas cocinado correctamente.

Cómo cocinar las legumbres y cereales y aprovechar sus nutrientes

Para que el proceso de cocinado sea correcto y podamos digerir todos sus nutrientes debemos seguir algunos pasos sencillos.

- El remojo de las semillas: como ya hemos indicado, ayudamos a «desper-



#calidad

#comerciojusto

#grano

#monodosis

#tuestediario

#ecológico

#cápsulas

La alternativa a tu café diario

AlterNativa3 te ofrecemos una alternativa responsable, sostenible y de calidad a tu **pausa café** en el trabajo. Café ecológico de comercio justo para todo tipo de **cafeteras**: grano, molido, cápsulas, monodosis...



desde 1992

ALTER³
NATIVA
BIO FAIRTRADE

www.alternativa3.com

elaboración de productos ecológicos de comercio justo

tar» e hidratar los cereales y las legumbres, lo que nos permitirá cocinarlas mejor. La actividad enzimática hará que los alimentos lleguen a nuestro sistema digestivo ligeramente descompuestos, lo que requerirá menos trabajo por nuestra parte.

Remojar es el inicio de una fermentación, que podemos realizarla durante unas pocas horas o dejarla durante días y así conseguir resultados beneficiosos.

Cuando en el remojo de las verduras observamos burbujas es sinónimo de que la actividad bacteriana y enzimática ya está en marcha. Esto puede hacer variar el sabor y, en función de cómo te guste saborearlo, debes decidir cuál es el momento de detener el remojo. De todas maneras, a fin de que el proceso sea más eficaz, hay otros sencillos pasos:

- Aumenta el tiempo del remojo. Normalmente se suelen dejar 12 horas, pero puedes llegar hasta 24 o incluso 36 horas.

- Ponerlas a remojo en agua templada, de esta forma estas creando un espacio similar a la temperatura del sistema digestivo y la actividad de las

enzimas y las bacterias será mayor. Verás como salen algunas burbujas más rápidamente, señal de que las enzimas y bacterias están trabajando.

- Añadir algún ácido al remojo como pueden ser el limón o el vinagre. Al igual que con el agua templada, un medio ácido activa más rápidamente la activación.

- Añadir probióticos de alguna fermentación al agua. Los probióticos de los fermentados ayudan a la digestión alimenticia y, en este caso, a la activación de las semillas por su contenido en bacterias y enzimas.

- Cocinar hasta que queden blandas: una vez nuestras semillas ya han estado a remojo y han comenzado ese proceso enzimático, debemos pasar a cocinarlas con cuidado.

Lo primero será limpiarlas bien para eliminar los anti-nutrientes que han surgido en el periodo de remojo. Lo haremos bajo el grifo con abundante agua.

El siguiente paso en el caso de las legumbres es comenzar la cocción con el agua fría y sin sal. Esto ayudará a que la piel sea más tierna. En el caso de los cereales, al ser una semi-

lla más fina, se necesita menos cocción, así que dejaremos que el agua hierva, añadiremos la sal y entonces añadiremos los cereales para que se cocinen.

En ambos casos es recomendable dejarlos el tiempo suficiente hasta que queden bien cocinados. En caso de dejarlos al dente, nuestro sistema digestivo deberá hacer un trabajo extra para descomponer y asimilar los nutrientes.

- Añadir algas a la cocción: además, de ayudarnos a cocinar más rápidamente, estamos aportando gran cantidad de minerales de fácil asimilación.

Las algas poseen además la cualidad de regenerar las paredes de nuestro sistema digestivo y hacerlo más flexible.

La recomendación es una pequeña cantidad de unos 2 centímetros. Una vez esté todo cocinado, podemos cortarla en pequeños pedazos y así tomarla con el resto del plato.

Elegir una alimentación rica en nutrientes, lo más natural posible y cocinada correctamente, es la mejor forma de sentirnos sanos por dentro y llenos de energía por fuera.



CONASI

VIVE LA COCINA NATURAL


**ECO
LÓ
GI
CO**



TEXTIL ECOLÓGICO Y BIOENERGÉTICO

Nueva gama de textil bioenergético de algodón orgánico The Spirit of Om. Con cuarzo rosa y amatista y motivos de geometría sagrada para crear armonía y rodearte de energía positiva: cortinas, albornoz, toallas y alfombras de baño, de diferentes colores y tamaños.

CONASI, ESPECIALISTAS EN PRODUCTOS LIBRES DE TÓXICOS

Más información en:



953 102 560

www.conasi.eu

info@conasi.eu

Un minuto de sabiduría

MAESTROS Y DISCÍPULOS EN LOS BREVÍSIMOS RELATOS INSPIRADORES DE ANTHONY DE MELLO



Anthony de Mello (1931-1987) fue un jesuita nacido en la India, conocido por sus libros y conferencias sobre espiritualidad, en donde combinaba el pensamiento cristiano con el budismo. Comenzó dirigiendo jóvenes novicios, punto de partida para su carrera pública, labor que continuaría durante toda su vida. De Mello había agregado los ingredientes propios de su personalidad tan especial y fueron numerosos sus retiros para la renovación del espíritu. Un año después de su prematura muerte fue condenado por la Congregación para la Doctrina de la Fe de la Iglesia Romana (Josef Ratzinger), como «no compatible con la fe católica».

Decía De Mello: «Sólo hay una única necesidad: esa necesidad es amar. Cuando alguien descubre eso, se transforma».

Un minuto

–¿Existe eso que se llama «Un minuto de sabiduría»?
–Por supuesto que existe, –dice el maestro.
–Pero un minuto ¿no es demasiado breve?
–No, es cincuenta y nueve segundos demasiado largo.

Sensibilidad

–¿Cómo puedo experimentar mi unidad con la creación?
–Escuchando – respondió el maestro.
–¿Y cómo he de escuchar?
–Siendo un oído que presta atención a la cosa más mínima que el universo nunca deja de decir. En el momento que oigas algo que tú mismo estás diciendo, párate.

Vigilancia

–¿Hay algo que pueda hacer para llegar a la iluminación?
–Es tan poco como lo que puedes hacer para que amanezca por las mañanas.
–Entonces, ¿para qué valen los ejercicios espirituales que tú mismo recomiendas?
–Para estar seguro de que no estáis dormidos cuando el sol comienza a salir.

¿Dónde? ¿Cuándo?

–¿Dónde debo buscar la iluminación?
–Aquí.
–¿Y cuándo tendrá lugar?
–Está teniendo lugar ahora mismo.
–Entonces, ¿por qué no la siento?
–Porque no miras.
–¿Y en que debo fijarme?
–En nada. Simplemente mira.
–Mirar ¿qué?
–Cualquier cosa en la que se posen tus ojos.

–¿Y debo mirar de alguna manera especial?
–No. Bastará con que mires normalmente.
–Pero ¿es que no miro siempre normalmente?
–No.
–¿Por qué demonios...?
–Porque para mirar tienes que estar aquí, y casi siempre no lo estás.

Interioridad

El discípulo quería un sabio consejo.
“Ve, siéntate en tu celda, y tu celda te enseñará la sabiduría”, le dijo el Maestro.
“Pero si yo no tengo ninguna celda... Si yo no soy monje...”
“Naturalmente que tienes una celda. Mira dentro de ti”.

Transformación

A un discípulo que siempre estaba quejándose de los demás le dijo el Maestro: “Si es paz lo que buscas, trata de cambiarte a ti mismo, no a los demás. Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la Tierra”.

¿Qué leerían hoy los hijos y nietos de los seguidores de De Mello?

Quizá se fijarían en las letras de las pegadizas canciones del grupo Arnau Grisó. En

su videoclip sobre los tres deseos "Quiero, quiero y quiero" nos hablan de su trabajo en Uganda con la ONG "Petits details" (www.petitsdetails.org). ¡Seguidlos!

*Para que el Mundo lo vea,
Arnau Griso*

Puesta del sol, échale otra foto
No sea que la veas con tus propios ojos
Solo comes platos posteables

Ahora mi cena me hace sentir miserable
Es viernes el beber me llama
Obligación social aunque me pille en pijama
Filmaré mi noche y la subiré a Instagram
Ahora entiendo mi resaca
Todo me male sal
Todo me male sal

Me gustaría ser lo que aparento
Dejar atrás la esclavitud de lo perfecto
Mucho match en Tinder pero seamos sinceros
Ni tu eres esa rubia ni yo aquel moreno

Posturea para que el mundo lo vea
Que la vida con un filtro no es tan fea
Y si no te sientes guay
Es porque tu autoestima se mide en likes
Y posturea para que el mundo lo vea
Que la vida con un filtro no es tan fea
Y si no te sientes guay
Es porque tu autoestima se mide en likes

Disculpa sigue esta cadena
Si no compartes este tema
Morirá un gatito por tu culpa
¡Es una pena!

Hogar es donde se conecta el WiFi solo
Siendo ateos somos religiosos
Facebook me recuerda que es el cumple de mi madre
Y a los desconocidos se les llama amistades
Antes era un fiestero ahora soy un runner
Del deporte también se sale

Has visto mis sixpack en todas las portadas
Quiero ser campeón de fitness de semana

Fitness de semana
Sé tanto de ti que has perdido mi interés
No quiero ver dormir a tu bulldog francés
Vas a pillar tortícolis inmerso en tu pantalla
La vida en 4K cuando subes la mirada

Posturea para que el mundo lo vea
Que la vida con un filtro no es tan fea
Y si no te sientes guay
Es porque tu autoestima se mide en likes
Y posturea para que el mundo lo vea
Que la vida con un filtro no es tan fea
Y si no te sientes guay
Es porque tu autoestima se mide en likes

Disculpa sigue esta cadena
Si no compartes este tema
Nacerá un tronista por tu culpa
¡Es una pena!

Dame un like dame un like
Quiero ser guay quiero ser guay
Has caído en mis redes
Parapapapapaaaa...

Descubre el nuevo tratamiento intensivo reafirmante natural

Innovador efecto lifting natural altamente efectivo. Con aceite de karanja Bio antioxidante y ácido hialurónico natural de triple efecto que hidrata y reafirma la piel. El resultado es una piel radiante y más firme.



100 % cosmética
natural certificada

www.naturabio cosmetics.com



NUEVAS

lavera
NATURKOSMETIK



Ampollas intensivas reafirmantes

lavera. naturalmente bella.

Cesta ecológica

El bazar de la salud

DESODORANTES NATURALES CORPORE SANO

Corpore Sano presenta una nueva generación de desodorantes que respetan la transpiración de la piel y sustituyen ingredientes antitranspirantes como el clorhidrato de aluminio por extractos vegetales que controlan la sudoración y evitan el mal olor. De este modo se mantiene la transpiración de la piel, que es una función natural y necesaria que regula la temperatura corporal y elimina toxinas. Con un 97 % de ingredientes naturales, estos desodorantes son aptos para pieles sensibles y no contienen clorhidrato de aluminio, triclosán, silicona ni parabenos.



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS CON PROTEÍNA NATURAL DE HERBALIFE

Las proteínas vegetales suponen una alternativa a las de origen animal, e ingeridas en una cantidad adecuada, logran los mismos beneficios, generando saciedad y una mejor salud ósea.

Herbalife Nutrition nos presenta Triblend Select, un producto 100% vegano para una nutrición natural y de alto rendimiento. Este batido de proteínas mezcla guisante, quinoa y lino para proveer los aminoácidos esenciales en las proporciones adecuadas, así como fibra, vitamina C y siete minerales clave para una nutrición natural y de alto rendimiento.

Las proteínas son fundamentales para el aumento de la masa muscular, el mantenimiento de los huesos y el desarrollo de gran cantidad de procesos del organismo. Si bien se suelen asociar con fuentes de origen animal, el veganismo, el vegetarianismo o el flexitarianismo, sumados a las últimas tendencias en sostenibilidad y búsqueda de alimentos cada vez más saludables, están generando el uso de fuentes alternativas de proteínas a las de origen animal.

Destacado

BEBIDA DE LINO DE SORIA NATURAL

Las semillas de lino son uno de los alimentos más beneficiosos y completos. Numerosos estudios científicos avalan sus beneficios para la salud. Son una de las fuentes de origen vegetal con mayor contenido de ácidos alfa-linolénico conocido por sus propiedades antiinflamatorias. Tienen alto contenido en mucílagos que tienen incidencia sobre el tránsito intestinal. Además, destacan por su contenido en fibra dietética insoluble, vitaminas y minerales.

Ahora **Soria Natural** nos presenta esta deliciosa bebida vegetal elaborada con semillas de *Linum usitatissimum*, cien por cien ecológica, sin azúcares añadidos, sin lactosa, sin gluten y con sólo 24 kilocalorías por cada 100 ml.



ADIÓS A LAS MANCHAS EN LA PIEL

Ahora que empezamos a dejar atrás el verano, es hora de cuidar los estragos que el sol, la polución y la vida al aire libre pueden haber dejado en nuestra piel.

Existe multitud de agentes despigmentantes que pueden mejorar el aspecto de las manchas y que deben individualizarse en función del problema y el tipo de piel. **Amapola** nos ofrece diferentes productos en función de nuestras necesidades:

Un aceite esencial iluminador que regenera la piel para que desaparezcan pequeñas cicatrices de los granitos o manchas solares.

Una mascarilla de arcilla rosa y chía que alivia la congestión y el enrojecimiento de tu piel.

Y, finalmente, un tónico facial de malva que suaviza y ablanda los tejidos endurecidos y lo dejan terso y jugoso.

BIENESTAR INTESTINAL CON STOP'O ACIDITÉS

Una de cada tres personas sufre acidez estomacal una vez a la semana. Entre los factores de riesgo destacan la alimentación, la forma de comer, el estrés, el consumo de tabaco, el sobrepeso o la falta de sueño.

Stop'O Acidités de **Phyto-Actif** (Faes Farma) es un novedoso complemento alimenticio en formato stick bebible, a base de ingredientes activos como aloe vera, achicoria y limón, 100% de origen natural y con certificación ecológica.



NUEVAS VERDURAS ECOLÓGICAS DE CAL VALLS

Con certificado Euro Hoja, **Cal Valls** nos presenta estas verduras de cultivo ecológico con agua y sal en envase de vidrio, listas para comer en frío o caliente. Ideales para acompañar cualquier comida y tener siempre un plato de verdura en la mesa en pocos minutos. Disponibles en 3 deliciosas variedades: corazones de alcachofa, guisante fino y macedonia de verduras. ¡Así de fácil y saludable!



Entrevista al Dr. Demartini

Dar gracias a la vida

Una aproximación a la salud y a la vida según los indios americanos

ENTREVISTA ORIGINAL DE MONTSE BATLLE.

TEXTOS ADICIONALES: REDACCIÓN INTEGRAL.

¿Cómo se puede curar el resentimiento?

El resentimiento entraña un estado mental y una sensación corporal; es una forma de rabia causada por el incumplimiento de una expectativa tal vez no realista. Se produce cuando en un resultado o en un comportamiento vemos más aspectos negativos que positivos o más desventajas que beneficios. La gratitud es una actitud que surge cuando comprendemos, que en el fondo, existe un equilibrio y para cada aspecto negativo hay uno positivo.

La gratitud es consecuencia del reconocimiento de un orden subyacente. Ciertamente la gratitud no sana el resentimiento, pero la búsqueda del equilibrio subyacente, la búsqueda de los aspectos positivos de la situación que nos produce el resentimiento, sí puede inspirarnos el sentimiento de gratitud; luego la perspectiva equilibrada puede curarlo, una expectativa realista puede prevenirlo.

Las dudas y temores, ¿nos apartan de nuestra sabiduría interior?

¡Sí! Nuestra sabiduría interior se revela cuando tenemos la mente presente en el momento y sentimos gratitud since-



ra, amor y seguridad. El miedo es un futuro imaginado, una emoción causada por la suposición de que habrá un resultado negativo o doloroso o una pérdida. Cuando suponemos que en el futuro vamos a experimentar más pérdida que ganancia, más dolor que placer o que va a haber más aspectos negativos que positivos, nos descentramos, inquietamos, y bloqueamos nuestra sabiduría interior intuitiva. Cuando sentimos dudas, suponemos que habrá un resultado desequilibrado; esto también nos obstaculiza la receptividad para percibir nuestra sabiduría interior más profunda.

¿Cómo interpreta esta frase de Kahlil Gibran que cita en su libro, «La alegría es la pena sin máscara»?

Somos seres de personalidades bipolares: usamos dos máscaras, una feliz y alegre y la otra triste y afligida. Nuestra alegría y comedia encubre nuestra tristeza y tragedia. Cuando reconocemos y expresamos una, repudiamos y reprimimos la otra y viceversa. Revelamos un lado y mantenemos oculto el otro, pero estos opuestos coexisten. Cuando los reconocemos juntos, afloran la gratitud

y el amor. Experimentamos nuestro estado más capacitado y verdadero cuando integramos nuestras personalidades.

¿Qué quiere decir cuando apunta que «a pena nos enseña que aún no hemos aprendido a amar»?

El amor es la unión de la alegría y la pena, la felicidad y la tristeza, la atracción y la repugnancia. Cuando se expresa la pena y se reprime la alegría, hay un desequilibrio de perspectiva. El verdadero amor no es ciego; la alegría y la pena solas sí lo son. La alegría es sentir solamente lo positivo; la pena es sentir solamente lo negativo. Amar es reunir ambas polaridades y cuando aprendemos la verdad del amor sentimos alegría junto con pena, bendición unida con crisis. Estos polos conviven como amantes. La pena nos enseña sobre el mito de estar en un solo lado.

¿Nos recomienda cambiar la forma de pensar para cambiar nuestra vida?

Nuestros pensamientos más dominantes crean la mayoría de nuestras realidades tangibles. Nuestros pensa-

PERFIL

El Dr. John F. Demartini nació en Houston (Texas) hace 64 años y conserva una juventud envidiable.

Es quiropráctico, investigador del comportamiento humano y creador

del Proceso Colapso, un instrumento nuevo y muy útil para la transformación personal, tal como expone en su libro *Dar gracias a la vida* (Ed. Urano), con el que logra una auténtica transformación personal del alumno o lector a través de la gratitud, ese sentimiento todopoderoso que puede cambiar una vida y por fin conectamos con el Amor...



mientos se transforman en cosas. Lo que pensamos lo hacemos realidad. Nuestros pensamientos nos dirigen la atención al entorno y nos capacitan para extraer las oportunidades que están siempre presentes y a nuestra disposición.

Los pensamientos son como un imán que atraen las oportunidades. Cuan-

do cambiamos nuestros pensamientos, cambiamos nuestra vida. Pensar que podemos, nos lleva a realizar más; pensar que no podemos, nos lleva a realizar menos. Nuestros pensamientos forman el mapa de carreteras de nuestro destino, cambian o alteran nuestras acciones y reacciones.



CÓMO DESCUBRIR NUESTRO OBJETIVO

Esta serie de 6 pasos puede ayudarnos a determinar nuestros objetivos:

1. Nos sentamos en una habitación tranquila delante del ordenador o un bloc para escribir.
2. Hacemos unas cuantas respiraciones lentas y profundas.
3. Relajamos la mente para estar serenos y equilibrados.
4. Comenzamos a escribir lo que sea que deseemos realizar en nuestra vida.
5. Organizamos esas ideas en objetivos de largo plazo, de medio plazo o en actos diarios de corto plazo.
6. Colocamos los objetivos bajo uno de los siguientes titulares de aspectos de la vida:

Espiritual

• Mental

• Vocacional

• Financiero/económico

• Familiar

• Social

• Físico

¿Qué es el Proceso Colapso?

Llamo así al proceso de hacernos una serie de preguntas fundamentales y escribir las respuestas, con el fin de equilibrar cualquiera de nuestras perspectivas sesgadas acerca de la vida. Este proceso nos sirve para disolver las ideas obsesivas, los encaprichamientos y/o los resentimientos que nos distraen y nos impiden amar y estar presentes en el momento.

Es un instrumento que nos ayuda a amar esas partes de nosotros mismos y de los demás que nos resulta difícil amar. Nos inspira una inmensa gratitud por nuestra vida y por todo lo que nos rodea, y nos puede servir para resolver problemas emocionales del pasado. Nos motiva para decir nuevamente gracias a la vida.

Ha dicho que cuando no plantamos flores vivimos arrancando malas hierbas.

¿Podría explicar esto?

La mente es como un jardín: si no se planta flores (pensamientos amorosos), se llena de malas hierbas. De nosotros depende llenarnos la mente

con pensamientos amorosos. No cuesta ningún esfuerzo dejar que la mente se convierta en un terreno lleno de malezas, pero es necesario un cierto esfuerzo para crear un jardín hermoso. Los amos de la vida planean y cultivan flores en sus jardines; los esclavos dejan que sus malezas enmarañen sus sueños.

¿Debemos consagrarnos por entero a ese objetivo?

Todos tenemos valores diferentes. Según sea la prioridad de esos valores, fijamos nuestros objetivos y nos comprometemos a realizarlos. Ninguno de nuestros valores es necesariamente malo o equivocado y cada persona tiene su conjunto único de valores. Algunos pondremos a nuestra pareja como principal prioridad, otros pondremos en primer lugar nuestro trabajo o negocio. Lo ideal es poner en primer lugar a la familia, pero el mundo está formado por todo tipo de personas y cada una ofrece un servicio según su forma de ser.

Una vez que nos comprometemos a nuestro objetivo o meta prioritaria,

digamos, a nuestra profesión, podríamos descubrir que nos resulta difícil organizar las cosas para dedicar un tiempo de calidad a nuestra pareja.

Una manera de resolver este dilema es unir los objetivos profesionales y de relación de pareja. Si nos preguntamos cómo pasar un tiempo de calidad con la pareja, va a servirnos para conseguir nuestros objetivos profesionales, descubrimos formas en que cada aspecto puede favorecer la realización del otro. Cuando unimos a nuestra pareja a nuestros objetivos profesionales, podemos tener ambas cosas. Si no, es posible que fracase o la relación o la profesión.

¿Es solo el miedo la traba para hacer lo que somos capaces?

El miedo nos inmoviliza, es el principal ingrediente del autosabotaje. Son muchas las consecuciones que se malogran por causa del miedo. Nos impide estar presentes para ver las oportunidades y recursos que tenemos a mano. El miedo es la emoción que nos produce un futuro imaginado, basado en la suposición de que va a haber más aspectos negativos que positivos, o más pérdidas que ganancias.

ES POSIBLE QUE «INCURABLE» SIMPLEMENTE SIGNIFIQUE «CURABLE DESDE DENTRO»

El miedo nos distrae, impidiéndonos concentrar la atención en nuestras flores y hacer el esfuerzo sostenido necesario para consecuciones vitales. El miedo es la reacción ante una evidencia falsa que tiene apariencia de realidad.

¿Por qué necesitamos crearnos una imagen superior de nosotros mismos para motivarnos a actuar?

Si uno no tiene una causa superior a sí mismo es posible que no trascienda a su yo. Se instala la inercia cuando no tenemos una finalidad u objetivo superior. Necesitamos una meta u objetivo en el tiempo más grande que la vida para sacar el mejor provecho de nuestra vida. Sin un objetivo, desperdigamos nuestras capacidades y vagamos, vamos a la deriva.

Crecemos cuando tenemos delante un desafío superior. Si no tendemos

hacia un objetivo más grande, acabamos más pequeños. No es que lo más pequeño sea necesariamente malo; simplemente no es la totalidad o plenitud de nuestra capacidad. Es posible que el último día de nuestra vida nos hagamos las dos preguntas siguientes: «¿Hice todo lo que podía con cada uno de los talentos que se me dieron?», «¿Viví mi vida plenamente, al máximo?».

¿Las personas deprimidas espiran demasiado y las eufóricas inspiran demasiado?

No necesariamente, porque nuestro cuerpo-mente finalmente equilibra y compensa nuestra respiración. Pero cuando estamos deprimidos tendemos a alargar temporalmente las espiraciones y a acortar las inspiraciones. Y cuando estamos eufóricos tendemos a alargar temporalmente las inspiraciones y acortar las espiraciones.





Y cuando la respiración vaga, también vaga la mente; cuando la mente vaga, también vaga la respiración. Cuando tomamos el mando de nuestra respiración, podemos, por un momento, alterar nuestro estado mental y emocional. Cuando respiramos con equilibrio perfecto, inducimos equilibrio y presencia en nuestra mente y gratitud y amor en nuestro corazón.

Las relaciones que nos hacen sufrir, ¿son útiles para nuestro crecimiento personal?

Todas las relaciones nos enseñan algo y cada una trae consigo un nuevo conjunto de alegrías y penas. No es realista esperar que nuestras relaciones sólo nos traigan alegrías. Las alegrías y las penas vienen emparejadas. Las relaciones que nos pulsan las teclas del sufrimiento nos enseñan tanto como las que nos pulsan las teclas de la alegría. La pena o sufrimiento puede fortalecer nuestra independencia, y la fuerza y la alegría pueden llevarnos a la dependencia. Muchas veces aprendemos de verdad nuestras lecciones cuando hemos experimentado una relación dolorosa; el sufrimiento nos

hace mirarnos con más profundidad y examinar nuestras prioridades, comportamientos, papeles. Es posible que la relación más dolorosa y penosa que podamos tener en la vida nos enseñe más acerca de nuestros mitos y expectativas no realistas.

¿Qué es el amor incondicional?

El amor incondicional es un sentimiento generoso, de corazón abierto, que produce curación y equilibrio en el cuerpo y presencia y certeza en la mente. Surge cuando estamos muy agradecidos a alguien o a algo que ha ocurrido en nuestra vida. Comúnmente se asocia con el amor a nuestros hijos o a nuestros padres, o tal vez a la

persona a la que llamamos pareja. Sea lo que sea lo que hagan o no hagan estas personas, seguimos sintiendo que son dignas de nuestro amor.

El amor incondicional está siempre presente en el fondo del corazón. Nuestras máscaras mentales o emocionales de atracción y rechazo, alegría o tristeza, enamoramiento y resentimiento suelen encubrir este amor subyacente que está muy unificado en el interior.

El amor incondicional es un sentimiento que abarca la unión de todas las emociones polares opuestas y es el sentimiento más profundo que podemos experimentar. Es significativo y divino.



VEGGIEWORLD BARCELONA 05.-06.10.2019

¡PLÁNTATE EN LA VEGGIEWORLD!

LA FARGA

**CARRER DE
BARCELONA, 2
08901 L'HOSPITALET
DE LLOBREGAT**

VEGGIEWORLD.ES



**Veggie[®]
World**

GREEN.LIFE.STYLE.



BAYAS DE OTOÑO

DELICIAS DEL BOSQUE

Son las perlas que cada año ofrecen los bosques y que frecuentemente rechazamos sin darnos cuenta. Las hay rojas, verdes, negras, azules y blancas. De casi todos los colores, formas y tamaños... y aun así siguen pasando demasiado desapercibidas. Las bayas son los frutos del bosque que maduran sobre todo en otoño. Grosellas, zarzamoras o escaramujos son algunas de las más conocidas. Pero hay muchas especies bellas y succulentas. Tan sólo hace falta localizarlas para darnos una merienda natural inolvidable y si sabemos escoger aún podremos elaborar exquisitos productos con las que brotan entre la frondosidad o salpican los caminos.

Escaramujo (Rosa canina)

También llamado gavanza o rosal perruno o silvestre, es un fruto encarnado en forma de aceituna de sabor agradable. Es frecuente encontrarlo en las cunetas de los caminos, en los setos o los claros de los bosques. Esta baya destaca por su enorme riqueza de vitamina C, aunque también contiene vitaminas B, E, K, PP y provitamina A. Se debe comer fresca, bien lavada y evitar los irritantes pelitos que tapizan la parte interior. Las rosas de jardín proceden de esta planta.



Serbal Silvestre (Sorbus aucuparia)

La baya de los cazadores es más rojiza y pequeña que la doméstica. Los frutos arracimados son de carne sosa y dura y por eso hay que dejarlos marchitar antes de ingerir. De sabor muy ácido y picante —contiene ácidos málico y cítrico—, es rica en vitamina C y tiene efectos diuréticos, astringentes y anti-escurbúticos.

Cornejo (Cornus sanguinea)

Especie leñosa que da bayas redondeadas, de tamaño pequeño e intenso color azulado, casi negro. Crece en los barrancos y laderas sombrías del norte de la Península. De difícil localización y consumo, la mayor parte del fruto es hueso, siendo la carne escasa. Contiene malato cálcico y es bueno contra la fiebre.

Zarza (Rubus ulmifolius)

La zarzamora es la baya más popular de las que se encuentran en la Península. También es una de las de mayor valor alimenticio. Las moras granuladas y negras, fáciles de reconocer en las cu-

netas, son ricas en vitaminas A y C, carbohidratos, sales de calcio y proteínas. Ideales para mermeladas y tartas por su agradable sabor.



Sauco (Sambucus nigra)

Las populares uvas de bruja, negras, deben comerse con mesura tras ser secadas a la sombra. Se componen de azúcar invertido, antioxidantes (pigmentos antociánicos, tanino y vitamina C). Dan buenos mostos y mermeladas. Son laxantes, diuréticas y diaforéticas, pero no hay que confundirlas con el yezgo, altamente venenoso.

Arandanera (Vaccinium myrtillus)

Frecuente en los bosques septentrionales de la Península, la arandanera se distingue por su color vinoso negro-azulado, su ribete y la pruina azul que lo recubre. Son deliciosas recién cogidas, con su agradable sabor agri dulce. Recomendable para hacer confituras, es rica en ácidos orgánicos, antocianos, carbohidratos y vitamina C.

Agracejo (Berberis vulgaris)

Fruto de un arbusto resistente que soporta tanto el calor como el frío, esta baya alargada con una espina en cada uno de los sus tres nudos es succulenta y se le atribuyen importantes propiedades medicinales. De tonos rojos, blancos o violetas, son jugosas y refrescantes, y ricas en carbohidratos, pectinas y vitamina C.



Endrino (Prunus spinosa)

El alto espinero negro hace brotar una fruta de gusto agrio con efectos astringentes, reconstituyentes y tónicos. La pulpa es rica en vitaminas A, B y C, calcio, magnesio, ácido málico y azúcar de caña. Con el endrino se elabora el pacharán, un licor aromático y dulzón. La baya es comestible, pero el hueso es venenoso.



Jarzaparrilla (Smilax aspera)

Un corto raballo sostiene esta baya redondeada de color rojo oscuro que se toma negra cuando está bien madura y acostumbra a estar cerca de los encinares. Dispuestos en racimos, los frutos, rojos y del tamaño de un guisante, tienen tres huesecitos muy duros que conviene desechar. El sabor es dulzón, pero no desagradable.



Grosellero común (Ribes uva-crispa)

Una baya conocida que se cultiva, pero que sigue siendo una delicia silvestre para degustar. Fruto erizado también llamado uva espín, de apariencia verdosa como una uva, se encuentra en los bosques rocosos y umbríos de todo el país. Comestible y saludable, recuerda por su sabor a la ciruela. Forma parte de numerosas recetas para salsas y pasteles.



Lentisco (Pistacia terebinthus)

Los frutos de este arbusto que crece en collados y laderas de la Iberia caliza, son indigestos y hay que tomarlos con mucha precaución. Es muy graso y sirve para elaborar vino.

FRUTOS PROHIBIDOS

Verlas puede ser un placer, tocarlas empieza a ser arriesgado y comerlas puede crear graves trastornos. El bosque también da frutos prohibidos para el paladar humano, cuentas multicolores que a grandes dosis incluso han llegado a provocar la muerte a algunas personas. Existen muchas bayas venenosas que conviene saber distinguir correctamente. Ante la duda es mejor abstenerse de ingerir unos frutos que pueden dar muchos más sinsabores que satisfacciones. De las muchas variedades, las cinco que citamos a continuación son bastante comunes y fáciles de encontrar en la Península ibérica y causan trastornos narcóticos, intestinales, cardíacos o abortivos.

TEJO (Taxus baccata)

Sus frutos son de sabor dulzón y todo el árbol contiene taxina, una mezcla de alcaloides que, en dosis elevadas, paraliza el corazón. Por ello, a lo largo de la historia, el consumo de sus hojas se utilizó con fines suicidas.

MUÉRDAGO (Viscum album)

Las bolitas de muérdago, en realidad un parásito que crece en manzanas, perales, chopos, pinos o robles, son altamente venenosas. Tiene ciertas propiedades medicinales, pero la manipulación del muérdago es arriesgada si no se conoce el procedimiento.

NUEZ NEGRA (Tamus communis)

La nueza negra también recibe los nombres de vid negra o uva del diablo. Es el fruto de una enredadera y, al igual que su raíz, es tóxico. La única parte de la nueza negra que se puede consumir, una vez cocida, es el tierno vástago, de color rojo brillante.

DULCAMARA (Solanum dulcamara)

Esta planta trepadora de hermosas flores violetas que produce diminutas bolas rojas que recuerdan los tomates cherry, es altamente venenosa para el ser humano. Puede producir vómitos y diarrea y, a pesar de que se utiliza en fitomedicina para el tratamiento de las alergias, hay que utilizar cuidadosamente las cantidades por su alta toxicidad.

ALIGUSTRE (Ligustrum vulgare)

Las bayas de aligustre, redondas y oscuras, son tóxicas si bien se puede exprimir zumo para limpiar llagas exteriores, mientras que de la dulcamara tan sólo se puede comer el tallo si se recolecta antes de los brotes. Finalmente, del tejo, que puede tener consecuencias fatales para el hombre, puede aprovecharse la parte carnosa que si se exprime sirve para preparar un jarabe estimulante gracias a la efedrina.

Castaño (Castanea sativa)

En la Península, los castaños pueblan preferentemente los bosques no calcáreos y lluviosos, pero prácticamente están presentes en todas las montañas. Especie leñosa, cuyos majestuosos árboles pueden vivir siglos si el hombre no lo impide. Los frutos se recogen en octubre o noviembre, cuando caen del árbol, pero pueden ser conservados hasta la primavera. La castaña es una baya nutritiva y copiosa, de piel pilosa adherida y composición generosa en carbohidratos y vitaminas C y B y proteínas y grasas. Se come asada o cocida y sirve para hacer sopas, pasteles y cremas o rellenos.



Espino Albar (Crataegus monogyna)

El espino blanco, fácil de conocer por sus típicas hojas pequeñas partidas y lobuladas y por sus espinas, ofrece en otoño puñados de bolitas ovaladas de color granate. Las bayas, con una estimable proporción de vitamina C, son levemente hipotensoras.



Haya (Fagus sylvatica)

Las talas masivas están privando cada vez más del placer de pasear y tumbarse en las alfombras de los hayedos y degustar los hayucos, una baya encapsulada que parece una castaña pequeña. De rico contenido proteico y alto poder energético, pueden comerse rudos o tostados y su sabor recuerda al de las nueces. Pero hay que tomarlos con medida, pues se cree (aunque no está comprobado), que en abundancia pueden tener algún efecto tóxico.

Rusco (Ruscus aculeatus)

Esta baya globulada, que florece por primavera y madura en otoño, encierra simientes como cerecitas rojas muy duras. El rusco crece en las zonas umbrías de tierra baja y en las montañas de casi todo el país, pero difícilmente pueden verse en alturas de más de 1.000 metros. Hermanado con las encinas, el rusco es una planta de efectos diuréticos.



Mundillo (Viburnum opulus)

La llamada bola de nieve, propia del centro y el norte peninsular, es de gusto amargo por culpa de la viburnina. Símbolo de vida, belleza y juventud en canciones populares, esta drupa roja brillante, rica de pectina, sacáridos y ácidos orgánicos, debe comerse con moderación para que no produzca gastroenteritis.

Frambueso (Rubus idaeus)

Baya roja, peluda, muy aromática y de sabor agridulce que se encuentra en terrenos pizarrosos y graníticos, frecuentemente entre rocas y pedregales. Las frambuesas tienen un elevado índice de carbohidratos, son refrescantes y muy terapéuticas.





Madroño (Arbutus unedo)

Los madroños son bayas coloreadas como cerezas granuladas y aterciope-ladas. Su nombre en latín, *unedo*, ya indica que no conviene más de uno. De efectos narcóticos, varios indigestan y causan malestar. Suponen una sabrosa y moderada merienda.

Madreselva (Lonicera periclymenum)

De la madreselva no se toman los frutos (son tóxicos), sino las flores, con las que se confeccionan jarabes eficaces contra la tos y el asma leve. La variedad asiática es la más aconsejable.



Encina (Quercus rotundifolia)

La especie *rotundifolia* proporciona las bellotas más dulces, tan sabrosas como las castañas. La bellota es un excelente alimento que se consume muy poco y merece ser descubierto. Astringentes y antidiarreicas, tienen abundantes carbohidratos y son muy nutritivas.



Mostajo (Sorbus aria)

Cada otoño el mostajo regala decenas de pequeños y redondeados frutos. Elemento imprescindible de antiguas jaleas, las bayas son muy alimenticias, pero la principal dificultad es localizarlas. Los mostajos crecen aislados sin formar bosque y su madera es muy apreciada. Abunda en los montes cántabros.

Avellano (Corylus avellana)

El avellano silvestre es de aspecto similar al cultivado y crece en las laderas de las montañas húmedas. Sus frutos, las avellanas, son más pequeñas y saben mejor. Poca cosa más se puede descubrir de esta baya conocida por la gran mayoría. Pero no está de más recordar que las avellanas son muy ricas en grasas y proteínas, siendo de digestión menos pesada que, por ejemplo, las nueces. Un extenso artículo en el número 180 de Integral describía todas sus virtudes gastronómicas y salu-tíferas.

BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable



Madrid IFEMA
7-10 de noviembre

La Revolución Ecológica



Organizan



biocultura.org



¡Síguenos en las redes!





¿PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN? ¡TENEMOS LA SOLUCIÓN!

Con la edad y con el calor surgen señales que alertan de posibles problemas de circulación sanguínea: piernas cansadas, retención de líquidos en los tobillos, necesidad de masajear las pantorrillas por la noche... Preste atención a todas las que aquí se indican, pues le van a permitir actuar antes de que vayan a más.

Para entender cómo se desarrollan y, sobre todo, cómo pueden prevenirse los problemas de circulación, lo mejor es comprender primero cómo funciona el sistema circulatorio, muy similar al de unas tuberías. Todo comienza en el corazón, esa bomba que nunca se detiene, encargada de enviar oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo a través de una red arterial «de tuberías». Las más grandes son las arterias. Y a medida que se acercan a las células cada vez se vuelven más pequeñas, formando las arteriolas y capilares.

Al final de este complejo sistema, una parte del líquido sanguíneo se disemina por los diferentes tejidos para nutrir las células. Pero a la vez este líquido va recuperando los residuos que se originan en esas células para evacuarlos; una parte será a través del sistema linfático y la otra por medio del sistema venoso de retorno al corazón.

Esta parte del sistema circulatorio es la que nos interesa ahora. Lo que ocurre es que cuando la sangre venosa regresa al corazón y a los pulmones para reoxigenarse, en ese recorrido no interviene la contracción del corazón, sino otras más sutiles, como las contracciones musculares de los miembros y el abdomen, que desempeñan un papel impulsor decisivo. Por

el contrario, ciertas enfermedades y la propia fuerza de la gravedad actúan en sentido contrario, entorpeciendo la circulación venosa de retorno. Por ello el sistema venoso está dotado de unas «válvulas antirretorno» llamadas válvulas conniventes.

Fallo de las válvulas

Como sucede con todos los componentes de nuestro organismo, las venas también se desgastan. En su caso son constantemente atacadas por el estrés oxidativo tan propio de la vida moderna, causado por una mala nutrición y los contaminantes que inundan el medioambiente, así como los pesticidas y otras toxinas a las que estamos expuestos todos los días.

Cuando el sistema venoso comienza a dar signos de insuficiencia —y debido a los problemas de funcionamiento de las válvulas conniventes— la sangre venosa, por efecto añadido de la gravedad, tiende a acumularse en las partes más pendientes del cuerpo (especialmente en las piernas), dilatando las venas.

Este trastorno circulatorio es lo que se conoce como varices, cuyo grado de dilatación y severidad está directamente relacionado con el fallo de las válvulas conniventes. Todo esto da lugar a una serie de síntomas muy comunes.

SÍNTOMAS DE INSUFICIENCIA VENOSA

- Sensación de pesadez en las piernas, especialmente cuando se está de pie, que mejora al acostarse o al levantar las piernas.
 - Hinchazón y retención de líquido intersticial (líquido compuesto por aminoácidos, coenzimas, sales minerales y productos de deshecho de las células, que circula entre las células) en pies y tobillos.
 - Dolor en las pantorrillas y necesidad constante de masajearlas.
 - Picor u hormigueo en la parte inferior de las piernas.
 - Calambres nocturnos o una necesidad irrefrenable de mover las piernas, sin poder controlarlas.
 - Venas de color azulado visiblemente abultadas, especialmente en la zona de los gemelos de ambas piernas.
- Si usted experimenta uno o más de estos síntomas de forma crónica, es posible que padezca insuficiencia venosa. Consulte con su médico para que le haga algunas pruebas y pueda confirmarlo; por ejemplo, un ecodópler (ecografía dópler) venoso.

Los factores de riesgo

Son varios los factores que pueden conllevar una insuficiencia venosa:

- **Herencia genética.** El factor genético es uno de los primeros que se deben tener en cuenta. Si uno de sus progenitores sufre problemas de retorno venoso, es más probable que usted también los llegue a padecer. Aunque también le permitirá empezar a prevenirlos cuanto antes.

- **Embarazo.** El bebé ejerce presión sobre la vena cava inferior y a menudo bloquea parcialmente el retorno venoso. Esto provoca una acumulación de sangre de retorno en los miembros inferiores, dilatando las venas y acentuando los problemas de funcionamiento de las válvulas conniventes. Pero, independientemente del embarazo, las mujeres padecen más problemas de este tipo que los hombres.

- **Posturas fijas.** Las personas a las que más afecta la insuficiencia venosa son las que tienen profesiones que exigen permanecer de pie durante largos períodos de tiempo.

- **Viajes largos y frecuentes en avión.**
- **Ropa muy ajustada.** Este tipo de prendas dificulta la circulación sanguínea.

- **Sobrepeso.** Suele implicar una menor actividad física, así como pérdida muscular. En consecuencia, el sistema circulatorio de retorno no funciona correctamente, ya que la masa abdominal crea una resistencia que impide un buen retorno venoso.

- **Estreñimiento crónico.** La retención crónica de heces en la zona pélvica (sección final del colon descendente, sigma y recto) dificulta el retorno del sistema venoso pélvico, lo que acaba afectando a las venas de las piernas, que se dilatan.

Soluciones de la madre naturaleza

Las plantas medicinales que se proponen tienen una acción relativamente rápida. Evidentemente, no van a conseguir que sus piernas recuperen la vitalidad de cuando tenía 20 años, pero sí mejorarán los síntomas y actuarán como medida preventiva para que el daño no vaya a más.

Aceites esenciales para masajear. Puede aligerar un poco la presión de sus piernas masajeándolas con una mezcla de aceites esenciales. El alivio es casi inmediato y además podrá tomarse un pequeño descanso, ya que debe dejar las piernas en alto un rato. Aplíquela masajeando desde los pies al abdomen o, mejor aún, pídale a alguien que le dé un masaje.

Para preparar la mezcla diluya 10 gotas de cada uno de los siguientes aceites esenciales (AE) en una cucharada de aceite vegetal (AV) neutro (almendra dulce, jojoba o avellana):

- AE de ciprés común (*Cupressus sempervirens*): facilita la descongestión del tejido venoso y linfático. Es particularmente eficaz en caso de sensación de piernas cansadas(1).

- AE de lentisco (*Pistacia lentiscus*): con propiedades venotónicas y descongestivas de las paredes vasculares. Combina muy bien con el ciprés.

- AE de helicriso (*Helichrysum italicum*): resulta muy útil si, además de los problemas venosos, tiene una piel frágil en la que es fácil que se dibuje una red vascular muy sensible a las agresiones, así como varices u otras venas visibles en forma de telaraña. No obstante, como es un aceite esencial algo caro, podría prescindir de él y añadir 15 gotas en vez de 10 de cada uno de los anteriores AE.





Castaña de Indias (Aesculus hippocastanum)

Puede encontrarla en forma de tintura, en cápsulas de extracto de castaño de Indias estandarizado en aescina (en forma de complemento) o, si lo prefiere, también se venden castañas ya trituradas.

La castaña de Indias reduce la permeabilidad de los vasos sanguíneos. En otras palabras, evita que el plasma se escape de las venas inflamadas y se acumule en el tejido circundante.

La castaña es antiedematosa, reduce la sensación de piernas cansadas y también es venotónica; es decir, aumenta el tono del tejido venoso dañado y flácido, ejerciendo un efecto vasoconstrictor que aumenta la presión venosa y permite que la sangre retorne mejor al corazón.

Un estudio publicado en la revista *The Lancet* señala que un tratamiento a base de castaño de Indias es tan eficaz como el uso de medias de compresión. Y además es mucho más tolerable en los meses de verano.

Tome dosis bajas durante un largo período de tiempo, por ejemplo, entre 5 y 10 gotas de tintura dos veces al día. El extracto alcohólico diluido (1 parte de tintura por 4 partes de agua) también se puede aplicar directamente sobre las piernas cansadas, masajeándolas de abajo arriba.

Rusco (Ruscus aculeatus)

Es una planta perenne común, también llamada acebillo porque produce unas bolas rojas a modo de frutos similares a las del acebo. Sin embargo, no debe confundirse con el acebo (*Ilex aquifolium*). Sus raíces, largas y carnosas, son las que cuentan con propiedades medicinales similares a las del castaño de Indias. Es venotónico y antiedematoso.

Encontrará la planta en forma de tintura, que puede sustituir a la del castaño de Indias o actuar en sinergia con él. Tome de 30 a 60 gotas de extracto alcohólico dos veces al día. En cuanto a la tintura diluida, se puede aplicar en las mismas proporciones directamente sobre las piernas cansadas.

Hamamelis (Hamamelis virginiana)

La corteza de este arbusto propio de América del Norte se ha convertido en un gran clásico de los herbolarios. A diferencia de las otras dos plantas que hemos visto, existen muy pocos estudios científicos recientes sobre el hamamelis, y hay que retroceder a los años 70 para encontrar datos interesantes.

Es rico en taninos y proantocianidinas, las dos sustancias que ofrecen su acción venotónica. También es astringente y antiinflamatorio para las venas.

Tome de 20 a 30 gotas de tintura dos veces al día. Pero como es muy astringente para las mucosas intestinales, además de que puede interferir con la absorción de los nutrientes, es mejor tomarla fuera de las comidas.

En uso externo se puede aplicar la tintura diluida, tal y como se ha explicado anteriormente. También puede hacer una decocción de la corteza y aplicarla con una compresa.



Vid roja (Vitis vinifera)

La vid roja también es muy astringente y tiene propiedades relativamente parecidas al hamamelis como tónico de retorno venoso. Reduce el dolor y la congestión venosa de los miembros inferiores.

Puede tomarla en forma de tintura o en infusión de sus hojas. En infusión, ponga una cucharada por taza de agua, bebiendo de dos a tres tazas al día entre las comidas. En tintura tome de 30 a 60 gotas, dos veces al día.



Ginkgo (Ginkgo biloba)

Los extractos a base de hojas de ginkgo aumentan el tono venoso, disminuyen la permeabilidad capilar y aumentan la fluidez sanguínea. Prácticamente todos los productos que se comercializan están estandarizados y contienen un 24% de flavoglucósidos de ginkgo y un 6% de ginkgólidos. Las dosis recomendadas van de 120 a 240 mg al día en dos tomas.

Otras plantas para prevenir

Las siguientes plantas y complementos nutricionales también son muy efectivos para los problemas de retorno venoso.

El extracto de **pepita de uva** protege las venas y las válvulas conniventes antirretorno de su deterioro prematuro. Las pepitas de uva tienen un alto nivel de proantocianidinas oligoméricas (OPC), que son unos potentes flavonoides y antioxidantes. Tome de 150 a 300 mg de extracto al día. Estudios *in vitro* e *in vivo* han demostrado que los OPC son mucho más potentes que la vitamina E y C frente al estrés oxidativo. En resumen, son auténti-

cas sustancias antienvjecimiento, y también pueden encontrarse en el hamamelis y en la corteza de pino marítimo.

El extracto patentado de corteza de pino marítimo, también llamado pycnogenol, inhibe las enzimas hialuronidasa, elastasa y collagenasa, responsables de la degradación del tejido venoso durante la inflamación. Aunque este extracto es caro e imposible de preparar en casa, es un excelente protector y muy recomendable para prevenir estos problemas. Tome de 100 a 200 mg al día de un extracto estandarizado en OPC.

Plantas para prevenir y tratar los problemas circulatorios

• Acción rápida para combatir los síntomas y prevenir

Castaño de Indias: en tintura, de 5 a 10 gotas dos veces al día con un poco de agua.

+ Rusco: en tintura, de 30 a 60 gotas dos veces al día con un poco de agua.

+ Hamamelis: en tintura, de 20 a 30 gotas dos veces al día con un poco de agua.

Si no es suficiente para combatir los síntomas añada vid roja en tintura, de 30 a 60 gotas dos veces al día con un poco de agua.

Ginkgo biloba: en extracto estandarizado (24% de flavoglucósidos de ginkgo y 6% de ginkgólidos), de 120 a 240 mg al día en dos tomas.

- **Aplicaciones locales en caso de crisis**

Aplicación externa de una de las tres primeras tinturas (castaño de Indias, rusco o hamamelis) o una combinación de las tres en forma diluida (1 parte de tintura o de la mezcla de tinturas por 4 partes de agua). Masaje con aceites esenciales (ciprés común, lentisco y helicriso), todo diluido al 10% en un aceite vegetal fluido que penetre bien.

- **Como prevención**

Extracto de pepita de uva: de 150 a 300 mg al día.

Pycnogenol: de 100 a 200 mg al día de extracto estandarizado.

CÓMO TOMAR LAS PLANTAS

Si los problemas de circulación son recurrentes y episódicos, lo mejor es intentar anticiparse al dolor con una cura de plantas una semana antes de que comiencen. Luego deberá seguir con el tratamiento hasta que los síntomas se hayan aliviado por completo.

Por ejemplo, si las altas temperaturas le ocasionan pesadez en las piernas, acuda a las plantas medicinales tan pronto como el termómetro alcance una temperatura superior a la que puede tolerar. Puede hacer curas de cuatro a cinco semanas, incluso más si es necesario.

Si el problema persiste, realice varias curas durante el año, nuevamente de cuatro a cinco semanas e intercaladas con períodos de pausa hasta que reaparezcan los síntomas.

Precauciones

- Todas las plantas mencionadas están contraindicadas para las mujeres embarazadas o en período de lactancia. Además, hay algunas (castaño de Indias y ginkgo) que pueden interactuar con medicamentos anticoagulantes. En caso de duda, consulte siempre con su médico.

- Antes de aplicar los aceites esenciales por primera vez debe realizar una prueba en el pliegue del codo, para asegurarse de que no le produce una reacción alérgica.

- El aceite esencial de ciprés contiene fitoestrógenos. Por tanto, mejor evitarlo en caso de antecedentes de cáncer hormonodependiente.

NUEVA EDICIÓN ACTUALIZADA DEL LIBRO

Ya a la venta

25 AÑOS EN ESPAÑA



Este libro nos introduce en el fascinante tema del ayuno, completo o intermitente, que constituye todo un reto, tanto para combatir la creciente epidemia de la obesidad como para curar enfermedades, luchar contra el envejecimiento prematuro y mejorar el bienestar.

Una de las mejores formas de ayunar es la Cura de Savia y zumo de limón. **Ideal para desintoxicar el organismo, proporcionar al cuerpo la posibilidad de depurarse, regenerarse y crear anticuerpos propios.** Por el mismo motivo, es una excelente cura adelgazante que permite eliminar grasas sin efectos secundarios, ya que el cuerpo no experimenta ninguna carencia, consiguiendo además una piel más fina y una creciente sensación de bienestar y equilibrio.

EDICIONES OBELISCO

www.edicionesobelisco.com

Tel. 933 09 85 25



MAGNESIO

El gran ausente

Mientras los occidentales ingerimos más sodio del que nos hace falta, la media de magnesio que consumimos diariamente es inferior a los niveles necesarios de este mineral. El magnesio permite un mejor transporte de la energía, los nutrientes y los impulsos nerviosos a través de nuestro cuerpo. Este elemento se encuentra presente en muchos de los alimentos que nos rodean. Conozcamos sus propiedades y cómo utilizarlo a nuestro favor.

TEXTOS: REDACCIÓN DE INTEGRAL.

En química se describe la forma metálica del magnesio como un potente alcalino, de color blanco grisáceo, textura flexible y sabor picante. Aproximadamente el 70% del magnesio que contiene nuestro cuerpo está localizado en la estructura ósea, es relativamente insoluble y difícil de aprovechar, mientras que el 30% restante se sitúa en los tejidos blandos. Este

último es el importante de cara al posible déficit de magnesio que podamos tener.

Este mineral ha sido una de las piedras angulares de los tratamientos dentro de la medicina naturista. Pero en realidad ¿necesitamos tanto magnesio o es que nos falta este mineral de manera crónica? Veamos someramente qué es lo que podemos hacer para no sufrir carencias de magnesio

y saber si, en realidad, lo necesitamos tanto como dicen algunos autores.

La deficiencia de magnesio

Los procesos de déficit grave de magnesio no son excesivamente frecuentes y suelen deberse a problemas como una mala absorción crónica, diarreas graves, insuficiencia renal crónica, un alcoholismo muy arraigado o la malnutrición. Además, las personas

que toman diuréticos pueden tener deficiencias más o menos importantes de magnesio a largo plazo y esto es importante, ya que hay mucha gente que los toma para tratar su hipertensión.

La absorción de flúor también disminuye la cantidad de magnesio circulante por nuestro cuerpo, por lo que es una paradoja que por un lado se recomiende el uso de este elemento para prevenir la caries (fortalece el tejido óseo dentario) aunque secundariamente, al poder provocar una deficiencia en magnesio, debilita el tejido óseo en general y con ello se produzca más caries.

Quien tiene deficiencia de este mineral suele carecer también de otros, especialmente de calcio y de potasio. Se ha observado que la falta de magnesio perturba estos dos minerales debido a la dificultad de las células para retener el potasio, algo que aumenta la excreción de calcio, magnesio y potasio a través de la orina. Sin embargo un simple análisis no nos desvela con seguridad si carecemos o no de magnesio, ya que es un mineral que por regla general se elimina muy fácilmente por la orina, y los valores en sangre (que es un líquido extracelular) no siempre guardan relación con los niveles de las células corporales.

La deficiencia de magnesio es mucho más frecuente de lo que parece. En un estudio del doctor Wester realizado sobre 27.000 norteamericanos se comprobó que la cuarta parte de ellos tomaban una cantidad de magnesio por debajo de los niveles recomendados, siendo especialmente frecuente entre las mujeres (adolescentes y adultas) y en los varones de la tercera edad, grupos en los cuales el 70-85% tomaban cantidades inferiores a las deseadas. Incidiendo en ello, el doctor Seelig insiste en que la dieta occidental típica sólo nos aporta entre una mitad y los dos tercios del magnesio que realmente necesitamos.

Esta deficiencia se agudiza especialmente en los enfermos hospitalizados, y más aún si éstos están internados en una unidad de cuidados intensivos. Los más propensos a padecerlas son los internados por enfermedades del corazón, cáncer y alcoholismo.

Funciones del magnesio

El magnesio es esencial para el buen funcionamiento y la reconstrucción de músculos, nervios, arterias e hígado, para el metabolismo de los hidratos de carbono, así como para la reconstrucción ósea y del esmalte dentario.

Resulta además vital para la actividad enzimática y ayuda a la absorción de calcio y de potasio, de forma que estos tres minerales se encuentran estrechamente relacionados. Una deficiencia de este mineral interfiere en la transmisión de los impulsos nerviosos, causando irritabilidad y ansiedad.

El magnesio protege la pared arterial de las agresiones provocadas por los cambios bruscos en la presión (que todos padecemos por la diferencia entre presión sistólica y diastólica, pero que sufren especialmente las personas hipertensas), y desempeña un papel crucial en la construcción de la estructura ósea y en el metabolismo de los minerales y los hidratos de carbono.

Hay quien dice que colabora en la regulación del colesterol —no ha sido comprobado—, pero sí que ayuda a prevenir las enfermedades provocadas por el au-

mento del colesterol. Curiosamente, una dieta excesivamente rica en colesterol disminuye la absorción del magnesio. Además, a nivel digestivo tiene una acción levemente laxante y muchas personas lo toman para evitar el estreñimiento, uno de los problemas de salud más generalizados en la sociedad moderna.

A nivel nervioso y cerebral el magnesio reduce la excitabilidad nerviosa, pues neutraliza los subproductos derivados del metabolismo del fósforo (estimulante de la actividad cerebral e intelectual). Una aportación adecuada de magnesio puede tener efectos sedantes y facilitar el sueño en personas que sufren de insomnio.

También se ha recomendado el magnesio en caso de dolores reumáticos, ya que no sólo mejora el metabolismo óseo sino que puede reducir la inflamación que usualmente tienen las raíces nerviosas y que, en el fondo, son las que provocan mayoritariamente el proceso doloroso.

Se ha especulado sobre que la carencia de magnesio también provoca deficiencias inmunitarias o, en todo caso, que disminuye la resistencia hacia las enfermedades. Es evidente que



cualquier carencia nutricional provoca una menor adaptación del ser vivo a su medio y uno de los sistemas más importantes para conseguir esta adaptación es, sin lugar a dudas, el inmunitario. Una carencia crónica de magnesio facilita la formación de cálculos en el riñón, debido a la interferencia que se produce con el metabolismo del calcio.

Finalmente hay que tener en cuenta el papel importante del magnesio en la prevención de la osteoporosis. La medicina alopática actual ha centrado el tratamiento de esta enfermedad tan sólo en la administración de grandes cantidades de calcio y de hormonas que facilitan su absorción, pero no se ha tenido en cuenta que para que ese calcio se asimile correctamente y pueda mejorar la debilidad ósea propia de la osteoporosis es muy importante aportar regularmente magnesio.

Dieta y magnesio

En las regiones industrializadas el régimen de alimentación es más pobre en magnesio que en las no industrializadas. La dieta occidental típica aporta unos 120 mg/1000 kcal, mientras que las necesidades se han calculado entre 300 y 400 mg por día —aunque se recomienda tomar hasta unos 700 mg diarios para mantener un balance positivo de este mineral, en función de ciertos estudios epidemiológicos y de experimentación que parecen indicar que un aporte de magnesio próximo al límite inferior puede ejercer un efecto nocivo sobre la pared arterial—.

El magnesio se encuentra ampliamente distribuido en los diferentes alimentos de origen vegetal (también la carne y las vísceras son relativamente ricas en este mineral, pero en cambio la leche es una fuente más bien pobre en magnesio).

Las algas marinas son muy ricas en magnesio, así como la sal marina, que además de cloruro sódico contiene cantidades moderadas de cloruro magnésico. Por eso la inclusión de estos dos productos puede mejorar considerablemente nuestra dieta.

El contenido más o menos alto de magnesio de algunos alimentos no es sinónimo de que éste sea correctamente absor-

bido. El consumo de grandes cantidades de calcio, grasas, proteínas o vitamina D reduce su absorción, como lo hacen también algunos alimentos vegetales con alto contenido en ácido oxálico, como las acelgas, las espinacas, el coco o el té.

El magnesio se absorbe por un mecanismo activo en el íleon, ejerciendo una competencia con la absorción de calcio, por lo que si se toma una gran cantidad de calcio (como sucede en muchas mujeres en la edad de la menopausia para prevenir la osteoporosis) sin aportar una cantidad suficiente de magnesio se puede producir una falta de este mineral y, consecuentemente, aumentar la osteoporosis que justamente se pretendía evitar.

Los sistemas de cultivo

Al igual que una persona puede tener unos niveles mayores o menores de magnesio, lo mismo les sucede a las plantas si estas han sido cultivadas sin aportar cantidad suficiente de este mineral. Por eso las listas de contenido en magnesio son siempre relativas y tan sólo nos dan una orientación general de la riqueza habitual de este elemento en los alimentos.

Lo cierto es que los métodos de cultivo extensivos, con adición de una gran cantidad de sales potásicas y sin un aporte habitual de magnesio, provocan un empobrecimiento de los alimentos en este mineral. Sin embargo los sistemas de cultivo biológico y con abonos naturales hacen que los alimentos sean de mejor calidad biológica magnésica.

Aun así tendremos en cuenta que los alimentos más ricos en magnesio siguen siendo buenas fuentes de este mineral a pesar de los métodos de cultivo y que, por muy bien que se cultive, siempre tendrán más magnesio, por ejemplo, los frutos secos que la leche, la cebolla o las berenjenas, que son alimentos en los cuales habitualmente este elemento es más bien escaso.

Otra consideración es que si bien hay alimentos animales relativamente ricos en magnesio, la cantidad que se toma habitualmente de ellos en la dieta occidental es escasa en comparación con la que se ingiere de otros alimen-

tos, tanto o más ricos en magnesio que éstos, por lo que tomar esos alimentos animales no nos soluciona la carencia general de magnesio de la dieta moderna. Esos alimentos animales son acidificantes del organismo, mientras que el magnesio es alcalinizante, por lo que el magnesio (y el calcio) que pueden contener se ve rápidamente neutralizado y asimilado insuficientemente debido a la acidez que estos alimentos provocan.

¿Tomar suplementos?

He aquí un gran dilema, ya que la cantidad de productos a base de magnesio que hay en el mercado es realmente amplia. En general hay que decir, como muy bien señalaba Hipócrates, que el magnesio debería aportarse modificando nuestros hábitos dietéticos hacia una alimentación predominantemente vegetal con la introducción de aquellos suplementos dietéticos que, como las algas marinas, la levadura de cerveza o el germen de trigo, pueden aportarnos cantidades considerables de magnesio y de otras vitaminas u oligoelementos.

Sin embargo, en ciertos casos puede ser útil añadirlo en forma de comprimidos de cloruro o de sulfato de magnesio. Una o dos pastillas diarias de magnesio suelen ser suficientes para equilibrar estas deficiencias en personas de la tercera edad, en adolescentes o en personas con osteoporosis, pero la dosificación, como siempre, debería estar aconsejada por un médico naturista.

Aunque no es muy frecuente también se pueden dar casos de exceso de magnesio, especialmente si se toma a este mineral como una especie de panacea que cura todos los males —lo que, desgraciadamente no es cierto—. Así, cuando nos pasamos con la toma de magnesio pueden aparecer síntomas como torpeza mental o dificultad de razonamiento, apatía sexual o falta de energía en general.

Afortunadamente el exceso de magnesio es infrecuente por la razón que hemos comentado antes, pues el riñón elimina muy fácilmente el sobrante —a menos que se padezca una enfermedad renal—.

Alimentos ricos en magnesio

Cantidades en mg por cada 100 g de porción comestible

Acelgas	65
Aguacate	45
Ajo	36
Albaricoques secos	62
Algas kelp (kombu)	760
Almendras	270
Alubias cocidas	37
Apio	22
Arroz integral	88
Berenjena	16
Boniatos	31
Brécol	24
Cacahuetes	175
Calabaza	17
Cebada	115
Centeno	37
Ciruelas secas	40
Coco seco	90
Coliflor	24
Dátiles	58
Espárragos	20
Espinacas	88
Germen de trigo	336
Guisantes tiernos	35
Higos secos	71
Hojas de remolacha	106
Leche	13
Levadura de cerveza	231
Maíz tierno	48
Melaza	258
Melón	16
Mijo	162
Moras	30
Naranjas	11
Nueces	131
Nueces de Brasil	225
Pasas	35
Patatas con piel	34
Pimiento verde	18
Piña tropical	13
Pipas de girasol	38
Plátanos	33
Queso tierno	45
Remolacha	25
Salvado de trigo	490
Sésamo	347
Setas	13
Soja cocida	88
Tofu	111
Tomate	14
Trigo integral	160
Trigo sarraceno	229
Uva	13
Zanahoria	23

Las algas marinas son el alimento más rico en magnesio, seguidas por el sésamo, el salvado y el germen de trigo. Una aportación adecuada de magnesio puede tener efectos sedante y facilitar el sueño en personas que sufren de insomnio.

AloeDent®

Gama bucal de Aloe Vera para unas encías y unos dientes sanos

¿En qué se distingue la gama AloeDent®?

Las pastas dentífricas habituales contienen un porcentaje de agua sin ninguna función beneficiosa. AloeDent® sustituye el agua por el jugo de Aloe Vera, que se combina con distintos ingredientes activos seleccionados rigurosamente para crear una pasta dentífrica de propiedades excepcionales.

El colutorio no contiene alcohol ni sacarina, es una combinación de Aloe Vera con aceites esenciales puros que facilita una función bactericida natural y calmante además de un aliento fresco.

Las pastas dentífricas y colutorio AloeDent® SIN FLÚOR ofrecen una composición exclusiva de ingredientes naturales

NUEVO CON CARBÓN ACTIVO

Blanquea y elimina las manchas superficiales de los dientes debido a sus propiedades únicas de absorción, purificación y desintoxicación.



¿Cuánto tiempo se necesita para observar la diferencia?

AloeDent® tiene la capacidad exclusiva de equilibrar los niveles de pH de la cavidad bucal durante un mínimo de 5 horas, de modo que protege los dientes entre los periodos de limpieza, previniendo la formación de caries.

Y si tu dentista te recomienda potenciar la protección contra la caries puedes usar

AloeDent con flúor



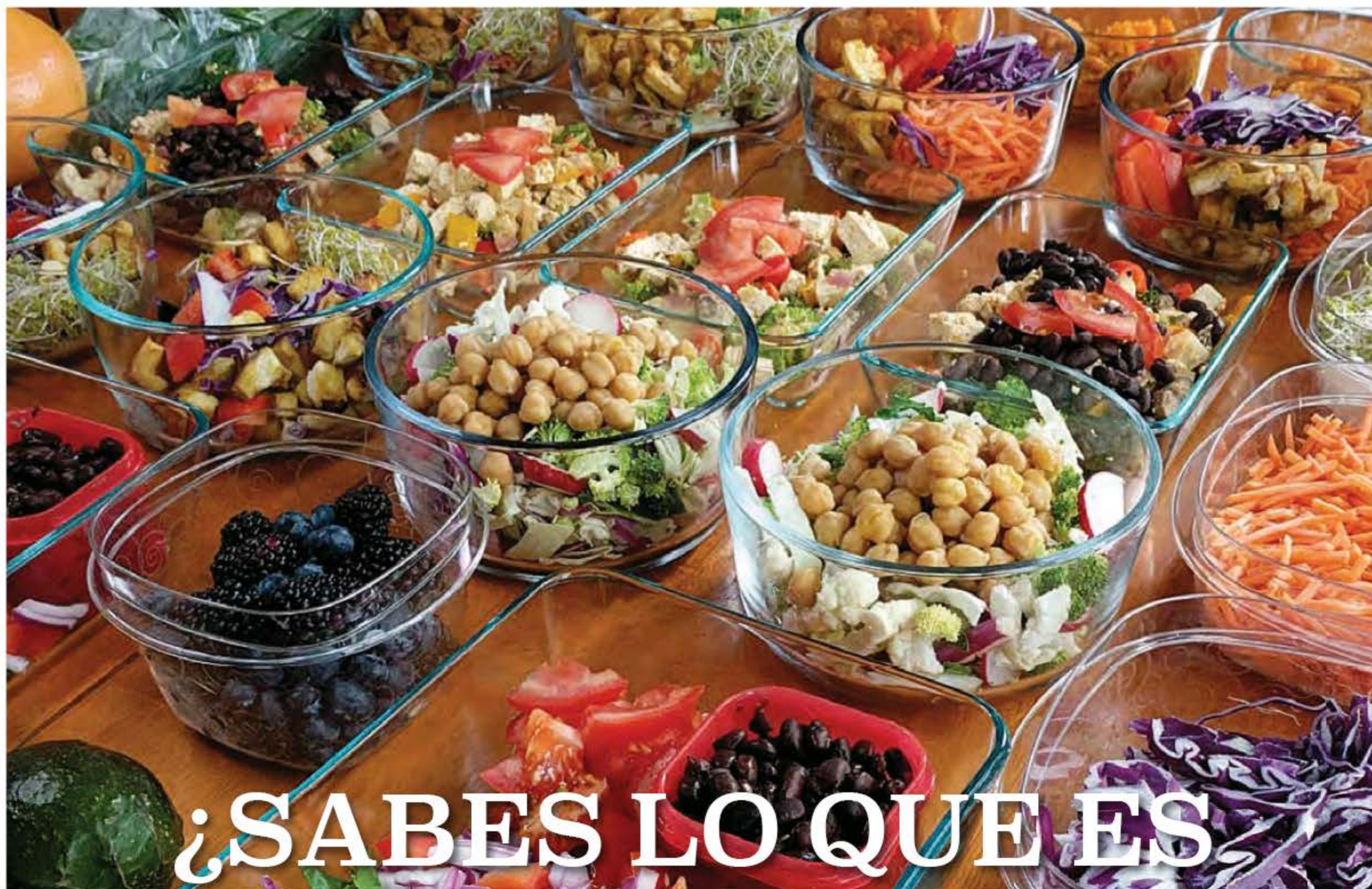
AYUDA A COMBATIR:

- ✓ Gingivitis
- ✓ Decoloración
- ✓ Sarro
- ✓ Mal aliento
- ✓ Placa bacteriana
- ✓ Caries

Distribuido por

EVICRO
MADAL BAL

Tel. 93 665 76 06 www.evicro.net



¿SABES LO QUE ES EL BATCH COOKING?

Batch cooking significa, literalmente, «cocinar por lotes» y aunque nos llega como un concepto anglosajón que se ha puesto de moda e inunda las redes sociales, si nos escucharan nuestras abuelas dirían, chiquilla esta fue la forma de organizarme antaño en la cocina. Pues en el fondo es una forma de rentabilizar el tiempo pasado en la cocina y nutrarnos bien.

TEXTOS: PATRICIA RESTREPO, DIRECTORA DEL INSTITUTO MACROBIÓTICO DE ESPAÑA Y CONSULTORA MACROBIÓTICA.

La clave está en la organización y planificación. Vivimos tiempos donde el ritmo vertiginoso hace que cada vez se cocine menos en casa y se coma más fuera, dejando nuestra nutrición en manos de la industria alimentaria. En el mejor de los casos, se compra comida preparada y lista para el microondas con sus consecuentes conservantes, aditivos y sustancias nocivas para la salud.

Comer fuera de casa se está convirtiendo en un hábito cotidiano y es en una cocina nutritiva e inteligente, he-

cha con cuidado y amor en casa, donde encontramos la salud, la vitalidad y la armonía. Es evidente que salir a comer fuera es también un acto de sociabilización, donde compartir con amigos y familiares y romper la rutina, resulta placentero, pero no es la forma de crear salud y empoderamiento en nuestro día a día.

Una alternativa valiosa podría ser aprender a organizarnos en la cocina y dedicar sólo unas horas un día a la semana para planificar, almacenar y diseñar nuestros menús. Te propongo

que hagas por ejemplo 4 plantillas o ficheros que vas cambiando con cada estación.

Tener esta planificación también te va ayudar con la compra, así la lista será más fácil y sólo vas a añadir alguna cosa extra. Esta planificación es como tener un fondo de armario que redunda en una nutrición integral y funcional.

Para planificar correctamente, hemos de tener en cuenta los grupos de alimentos; mi propuesta es que la planificación gire en torno al cereal integral en grano, luego las legumbres e ir

añadiendo las cremas o sopas, verduras y aliños.

En la de despensa siempre debería una serie de ingredientes de buena calidad como aceite, vinagre ecológico de arroz o de manzana, sal marina no refinada, algas (las más utilizadas son el wakame y el kombu), tamari, mugi miso, pickles (pueden ser caseros hechos con antelación o no pasteurizados de venta en los herbolarios), así como hierbas frescas (perejil, cilantro, albahaca, etc.)

El batch cooking no consiste sólo en cocinar, sino también en dejar alimentos listos para comer, de manera que cualquier miembro de la familia puede disponer de un ágape en todo momento e incluso llevarla en tapers para comer fuera de casa.

Vamos a empezar por cocinar los cereales para una semana completa.

En la compra de la semana vas a incluir arroz integral, quinoa, lentejas y azukis, cebollas, zanahorias, calabaza, col verde lisa, guisantes verdes, puerros, cúrcuma en raíz, ajo, semillas de sésamo negras, limones, perejil, cilantro y otras hierbas.

Manos a la obra

La noche anterior dejamos en remojo los azukis y el arroz integral.

Lo primero será cocinar las legumbres, que siempre tardan un poco más. Mi secreto es cocinarlas con alga kombu, con un poco de jengibre para evitar flatulencias y digerirlas mejor, y cambiar varias veces el agua del remojo. La manera más efectiva de cocinar las legumbres es en una olla rápida o a presión, a fuego alto durante 15 minutos y, posteriormente, a fuego bajo durante 30 o 40 minutos.

Una vez hemos cocinado las legumbres, o dependiendo de la cantidad de fuegos que tengas en la cocina, puedes cocinar simultáneamente los cereales, el arroz y la quinoa.

Para la cocción adecuada del arroz, hemos de dejarlo a remojo desde la noche anterior, tirar el agua del remojo, añadir dos volúmenes de agua por un volumen de arroz, agregar un trozo de alga kombu, no más grande de 1 centímetro, llevar a fuego 10 minutos con

«SABER QUÉ COMER Y CÓMO COCINARLO ES UN ARTE SAGRADO QUE HAY QUE RECUPERAR»

PLANIFICAR LA SEMANA:

LUNES

- Crema de calabaza
- Arroz al wok con verduras
- Hummus de lentejas
- Col escaldada
- Pickles

MARTES

- Sopa de miso
- Croquetas de arroz
- Estofado de lentejas
- Judías verdes hervidas
- Pickles

MIÉRCOLES

- Sopa de cebolla con miso
- Ensaladilla de azukis
- Quinoa con gomasio de sésamo negro
- Col al wok

JUEVES

- Sopa de calabaza con guisantes
- Estofado de azukis
- Triángulos de arroz con sésamo negro
- Ensalada oriental de col repollo

VIERNES

- Crema de zanahoria y calabaza
- Pastel de arroz con verduras y topping de mouse de azukis
- Puerros al vapor.

la llama alta, 20 minutos con la llama baja y la cazuela bien tapada. Las lentejas pueden cocinarse en una cazuela corriente, con un trozo de alga kombu.

No es necesario dejar la quinoa a remojo, pero ha de estar muy bien lavada. La cocción también se llevará a cabo con dos volúmenes de agua por un volumen de quinoa y una pizca de sal. Su tiempo de cocción es más corto que el del arroz.

Una vez tenemos las legumbres y los cereales empezamos con el batch coo-

king. En cualquier caso, recordemos que cada vez que vayamos a cocinar algún plato, podemos hacer de más y guardar esa ración extra para otro día. La mayoría de recetas requieren un tiempo de cocción similar —independientemente si es para 2 o 4 personas—, así que ¿por qué no aprovecharlo? Estos son los conceptos básicos del batch cooking.

Mi visión y experiencia sobre esta tendencia es mantener los platos en la nevera en recipientes de cristal o cerámica sin congelarlos, para que no pierdan su ki o energía vital. Si los ingredientes son de origen ecológico y los cereales y las legumbres están bien cocidos, nos van a durar en la nevera de 3 a 5 días.

El siguiente paso es la introducción de verduras. Cortar varias cebollas en medias lunas (a mayor cantidad de cebollas cortadas, más opciones tendremos). Con las cebollas vamos a hacer una reducción larga: primero calentaremos una cazuela con un poco de aceite, saltearemos las cebollas con una pizca de sal hasta conseguir que suelten su jugo, taparemos, colocaremos sobre un difusor a fuego mínimo y las dejaremos reduciendo de media a una hora en función de nuestra disponibilidad.

Cocinar 1/2 kilo de arroz integral.

Cocinar 1/2 kilo de quinoa.

Cocinar 1/2 kilo de lentejas.

Cocinar 1/2 kilo de azukis.

Lunes

CREMA DE CALABAZA

Cortar 500 gramos calabaza en finas lonchas. Añadir un poco de aceite a una cazuela y saltear 3 minutos la calabaza con una pizca de sal. Incorporar 100 gramos de la cebolla reducida. Cocer durante 15 minutos a fuego alto. Triturar y reservar.

HUMMUS DE LENTEJAS

Utilizar una parte de las lentejas cocidas y añadir un diente de ajo, un poco de aceite de oliva, 2 cucharadas de tahine, 1 cucharilla de comino en polvo y trituar.



COL ESCALDADA

La col escaldada es dulce, suave, y muy rápida de hacer, solo te toma unos minutos y los beneficios a todos los niveles —físico y emocional— son imponderables.

Sumergir en agua hirviendo con una pizca de sal 3 hojas de col durante 3 minutos y sacar.

ARROZ AL WOK

Ingredientes: un poco del arroz cocido, un puerro cortado a tiras, una zanahoria cortada también a tiras, un ajo fileteado, un trozo de cúrcuma fileteada y un puñado de guisantes.

Añadir en un wok o cazuela un poco de aceite. Saltear a fuego alto las cebollas, las zanahorias, el ajo, la cúrcuma y los guisantes e incorporar el arroz. Seguir salteando 2 minutos más, condimentar con shoyou. Servir con pickles o chucrut que habrás comprado en una tienda especializada.

Martes

SOPA DE MISO

Ingredientes: un trozo de zanahoria, media cebolla, 3 centímetros de alga wakame remojada, 1/2 litro de agua, una pizca de sal, 1 cucharada de mugui miso y un poco de perejil.

Cortar la cebolla y la zanahoria en trozos del mismo tamaño. Cortar las algas

wakame en trozos pequeños. Llevar a hervir el agua con la verdura. Cuando se haga un caldo sabroso, disolver el miso en un poco del caldo. Cocerlo todo durante 5 minutos a fuego muy bajo, cuidando que no hierva, apagar y servir con perejil.

CROQUETAS DE ARROZ

Media zanahoria rallada, un trozo de la parte verde del puerro, un poco del arroz cocido, sal y cúrcuma.

Amasar el arroz con todos los ingredientes. Con las manos húmedas formar croquetas. Hornear o freír según preferencia, servir con pickles.

ESTOFADO DE LENTEJAS

Utilizar un poco de lentejas cocidas y añadir una parte de la reducción de de cebolla. Dejar cocer a fuego bajo hasta que los ingredientes se fusionen.

JUDIAS VERDES HERVIDAS

Hervir un litro de agua y agregar una pizca de sal. Añadir las judías enteras al agua y dejarlas hervir durante 5 minutos, o hasta que el color verde se intensifique y queden al dente.

Miércoles

SOPA DE CEBOLLA CON MISO

Una parte de la cebolla en reducción

preparada previamente. 1/2 cucharada de miso 1/2 litro de agua y perejil.

Incorporar la cebolla a 1/2 litro de agua y llevar a hervir. Extraer parte del caldo, disolver el miso y servir con perejil.

ENSALADILLA DE AZUKIS

Un poco de los azukis previamente cocidos, un manojo de cilantro, el zumo de un limón, un chorro de aceite de oliva, 3 cucharadas de maíz dulce, sal o shoyou.

Mezclar todos los ingredientes.

QUINOA CON GOMASIO DE SESAMO NEGRO

Quinoa cocida, semillas de sésamo negro, sal marina completa. Tostar 20 cucharadas de semillas de sésamo en una sartén y 1 cucharada de sal marina. Moler las semillas y la sal en un cuenco estriado (suribachi) hasta que se muelan al 60%. Utilizar la quinoa previamente hervida y servir con el gomasio.

COL AL WOK

100 gramos de col repollo, unas gotas de shoyou y aceite de oliva.

Cortar finamente la col. Untar un wok o una sartén con un poco de aceite y llevar la col a fuego alto. Saltear con un poco de shoyou.

Jueves

SOPA DE CALABAZA CON GUISANTES

Crema de calabaza previamente hecha, un puñado de guisantes verdes, medio puerro, media zanahoria, una pizca de sal y un manojo de perejil.

Cortar la zanahoria y el puerro tipo juliana. Hacer hervir el resto de crema de calabaza. Añadir la verdura y los guisantes, hasta que la verdura este blanda. Servir con perejil.

ESTOFADO RAPIDO DE AZUKIS

Resto de azukis, resto de cebolla reducida. Cocer a fuego bajo hasta que los ingredientes se fusionen.

TRIANGULOS DE ARROZ CON SESAMO NEGRO

Restos de arroz integral cocidos y semillas de sésamo negro tostadas.

Moldear con las manos húmedas triángulos —o si se prefiere bolas— de arroz y rebozarlas en semillas de sésamo negro o en gomasio.

ENSALADA ORIENTAL DE COL

100 gramos de col repollo, 1 cucharada de vinagre de arroz, unas gotas de shoyu y una pizca de sal marina.

Cortar la col muy fina y majarla con un poco de sal. Aliñar con vinagre de arroz y unas gotas de shoyou.

Viernes

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

Restos de la crema de calabaza, 1 zanahoria, canela en polvo y aceite de oliva.

Cortar la zanahoria en tajadas finas. Saltear en una cazuela con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que la zanahoria este blanda. Incorporar la crema de calabaza, triturar y servir con canela en polvo.

PASTEL DE ARROZ CON VERDURAS Y TOPPING DE MOUSE DE AZUKIS

Restos de arroz integral (1 vaso cocido), restos de verduras (1/2 puerro, 1/2 zanahoria, 1/2 cebolla, 30 gramos de calabaza), aceite de oliva y 3 cucharadas de harina.

PARA EL TOPPING

1/2 vaso azukis cocidos, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 diente de ajo, un puñado de castañas pilongas cocidas pimienta recién molida y una cucharada de miso blanco.

Cortar las verduras en trozos pequeños y saltearlas con el arroz. Ponerlo todo en un recipiente para horno. Mezclar la harina con un poco de agua y sal hasta conseguir una textura untuosa. Mezclar el arroz con la harina y hornear durante 10 minutos con el horno a 150°

PARA EL TOPPING

Triturar todos los ingredientes en la batidora y cubrir el pastel.

PUERROS AL VAPOR

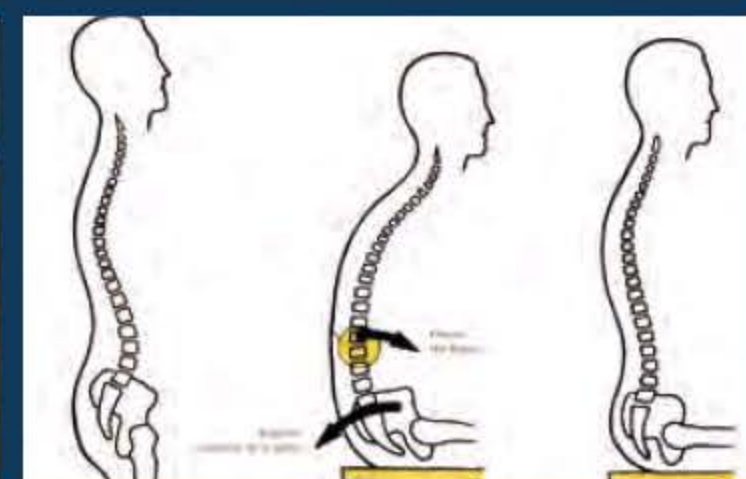
2 puerros cortados en trozos de 4 cm de largo, vinagre de arroz, aceite de oliva y sal.

Cocer los puerros en una vaporera durante 10 minutos. Preparar una vinagreta emulsionando el vinagre con el aceite y una pizca de sal. Servir los puerros bañados con la vinagreta.

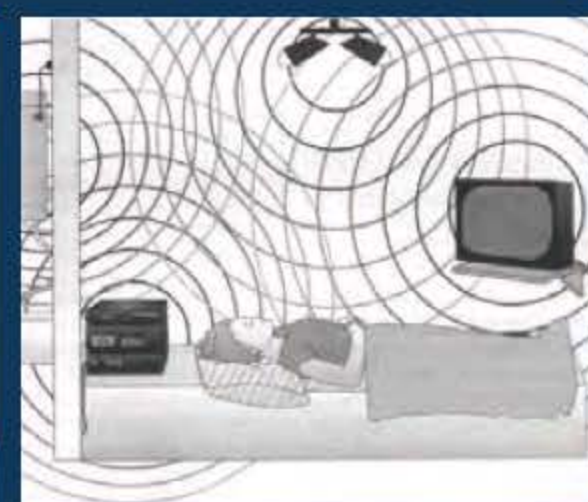


Creaciones y formas para tu salud

Gran variedad de sillas ergonómicas para mejorar las condiciones
Sillas ergonómicas, camas, somier, futones, colchones, sofás cama, mesas, librerías, comedores



**ERGONOMIA + GEOBIOLOGIA
Y FENG SHUI**



FUSTA FORMA: C/ PORT, 8 12580 BENICARLÓ (CASTELLÓN)
TEL. 964 470 536 - 696 40 76 90
www.fustaforma.com
info@fustaforma.com

**LA POSTURA AL TOCAR UN INSTRUMENTO
ES FUNDAMENTAL FLUIR CON EL CUERPO
Y EL INSTRUMENTO A FIN DE QUE SEA
TODO UNO (TÉCNICA ALEXANDER)**

- MUY INTERESANTE SILLA ERGONÓMICA
- DESARROLLADA PARA VIOLONCELO, VIOLÍN, PERCUSIÓN, GUITARRA, PIANO, ETC
- PARA TODAS LAS EDADES Y ESTATURAS



En otoño VUELVEN LOS FRUTOS SECOS

Gotas de vida y sabor con los frutos secos y semillas que, esparcidos aquí y allá en algunas de nuestras recetas, son notas doradas de un tesoro. Suculentos y delicados, los frutos secos son imprescindibles en una dieta sana por su gran calidad nutricional.

TEXTOS: REDACCIÓN DE INTEGRAL, CON INFORMACIONES DE DR. JOSEP LLUÍS BERDONCES (SALUD). RECETAS DE MONTSE BRAMADOR Y REDACCIÓN COCINA VEGETARIANA.

Los frutos secos son alimentos complejos y una excelente fuente de proteínas (15-30%), vitaminas y minerales. Algunos son ricos en ácido fólico, una vitamina que ayuda a prevenir posibles malformaciones fetales durante el embarazo. Por norma general, también son ricos en otras sustancias que no son ni vitaminas, ni minerales,

pero que han demostrado tener un efecto positivo sobre la salud. Entre estas sustancias presentes en los frutos secos tenemos los flavonoides, el ácido elágico, compuestos fenólicos, teofilina, isoflavonas y tocotrienoles.

Grasas de calidad

En comparación con otros alimentos son ricos en aceites y grasas, lo que los

ha hecho ser rechazados por las personas que consideran que las grasas son indeseables. Pero las grasas que contienen son en general bastante ricas en ácidos grasos poliinsaturados, es decir, grasas de buena calidad biológica.

El contenido de los diferentes ácidos grasos varía en función de uno u otro fruto seco, pero por norma general se

han considerado como muy interesantes los presentes en algunos como almendras, nueces y piñones.

Las grasas de los frutos secos son bastante ricas en ácidos grasos de la serie omega-3, los mismos ácidos grasos del pescado azul que se han demostrado tan beneficiosos. Contienen aproximadamente un 50% de grasas, y de éstas un 10% lo son de la serie omega-3.

A diferencia de otros alimentos ricos en grasas, los frutos secos tienen una gran cantidad de fibra dietética y su consumo ayuda a prevenir el estreñimiento. La fibra dietética puede reducir un poco la absorción de grasas en el intestino al aumentar el peristaltismo intestinal, por lo que a pesar de ser ricos en grasas no engordan tanto como cabría esperar.

Cómo abrirlos

Es preferible mantener los frutos secos con su cáscara, pues de este modo sus grasas se conservan mejor. Actualmente, el mercado ofrece utensilios específicos muy originales para abrirlos con más comodidad.

Bajan el colesterol

Las grasas animales son en general de tipo saturado, sinónimo de que

no sólo suben el colesterol, sino que además tienen la característica de ser sólidas o semi sólidas a temperatura ambiente. Sin embargo, las de los frutos secos (a excepción de las mantecas de coco y de cacahuete) son de tipo insaturado, lo que se traducen en que ayudan al control del colesterol.

En general, los frutos secos se han ido incluyendo en la dieta más como un alimento para picar que como un ingrediente de los platos fuertes del día. Sin embargo, desde un punto de vista nutricional esto no es lo más co-

recto, porque las proteínas que contienen combinan de forma excelente con las de los cereales o verduras féculentas, como las patatas.

Si no tenemos un problema de sobrepeso, los frutos secos pueden añadirse a muchos platos. Así, en una ensalada combinan de forma excelente y, como salsa o aderezo, pueden conjuntar de maravilla con las verduras y con todo tipo de proteínas, ya que realzan su sabor con el suave aroma de la mayoría de ellos.



Coco. Tiene un alto contenido en grasa y en fibra y, entre los minerales, destaca un moderado contenido en hierro (2 mg/100 g). Es uno de los frutos secos peor valorados, porque su contenido en grasas poliinsaturadas es relativamente bajo en comparación con otros, pero aún así es saludable para el corazón y el colesterol.

Avellana. Las avellanas son originarias de Eurasia y hoy en día se cultivan mayoritariamente en Turquía (principal productor mundial con 500.000 toneladas al año). Rica en grasas (61 %), es uno de los frutos secos que se enrancian con mayor facilidad, pese a ser el más rico en vitamina E (26 mg/100 g). Existen diferentes variedades de avellanas y la que se cultiva en España es algo más grasa que la turca.

Cacahuete. Es sin duda el fruto seco que contiene más vitamina B3 y ácido fólico (B9), quizás porque en realidad se trata de una legumbre que crece bajo tierra. Un aporte moderado de cacahuetes sería un buen complemento durante el embarazo. Es muy rico en proteínas (26%). Procede de Sudamérica y en el imperio incaico y culturas previas, el cacahuete era una señal divina, y los notables se adornaban con collares de oro representando los cacahuetes.

Nueces. Las nueces protegen el sistema cardiovascular y el cerebro mejor que otros frutos secos. Lo ideal es consumir 5 al día. Se trata del fruto de un árbol, el nogal, del que crecen variedades diferentes en Europa, China y Norteamérica. La especie europea es la de mejor calidad y más cotizada. Para su buena conservación, deberían guardarse con la cáscara en la parte baja del refrigerador.

Nuez de macadamia. Tiene una gran cantidad de grasas, una cantidad moderada de calcio y son más bien bajas en proteínas y carbohidratos. Es redonda, de color blanca cremosa, con un sabor muy suave, y con un precio muy elevado. Es el fruto seco que tiene la cáscara más dura, por lo que se conserva mucho más tiempo sin enranciarse.

Nueces pecanas. De origen norteamericano, son ricas en potasio, cinc, magnesio, vitaminas B1, B6 y B3. Contienen una buena proporción de ácidos grasos poliinsaturados, que las hacen excelentes en el control del colesterol. La semilla tiene el mismo aspecto que una

nuez, aunque algo más pequeña, pero la cáscara exterior es lisa. Su sabor se parece bastante al de las nueces y su composición también es bastante similar.

Coquitos o Nueces del Brasil. Las nueces del Brasil, como dice su nombre, son originarias de Sudamérica. El fruto tiene la apariencia de una especie de coco. Cuando se parte aparecen 12 a 24 coquitos envueltos en su dura cáscara. De todos los frutos secos, son los que mayor contenido en grasa tienen (67%), por lo que no se recomiendan mucho si deseamos adelgazar. Para que no se enrancien, se aconseja guardarlas al fresco o en la parte baja del refrigerador. Son bastante ricas en hierro, cinc y calcio.

Anacardo. Es uno de los frutos secos más sabrosos. En su composición destaca una cantidad relativamente elevada de proteínas, vitamina A y hierro. Es curioso porque por encima tiene una cobertura carnosa comestible, por debajo está la semilla, y dentro la nuez de cajú o anacardo.

Pipas de girasol. Son un alimento excelente, no sólo por su riqueza en ácido linoleico, sino por su excepcional cantidad de proteínas (27%). Sus grasas tienen una excelente relación entre ácidos grasos saturados y poliinsaturados. Son buenas para el cerebro por su alto contenido en fósforo y magnesio (420 mg/100 g).

Almendra. La almendra es el fruto seco más conocido y también uno de los más apreciados por su sabor y su buena capacidad de conservación. Nutricionalmente es considerable su contenido en proteínas (19%) de excelente calidad biológica, calcio (250 mg/100 g), potasio, hierro (4,7 mg), fósforo y magnesio. Debería formar parte de las dietas de protección cardíaca.

Sésamo. El sésamo es una semilla procedente de una planta herbácea. Destaca por su gran riqueza en calcio (780 mg/100 g), cuatro o cinco veces superior a los otros frutos secos. Muy recomendable durante el embarazo y la menopausia para prevenir la osteoporosis. Si añadimos su notable contenido en hierro (10 mg/100 g, el que más) y magnesio (350 mg) veremos que es una pequeña maravilla.

Pistacho. Los pistachos son originarios de Irán. Tienen una semilla de color verde y al recogerlos se deben dejar al sol para que se sequen y maduren y las cáscaras se abran de forma natural. Tras el sésamo es el fruto seco más rico en hierro (7,3 mg/100 g) y el primero en potasio (1.000 mg), aunque también en ácido oxálico, por lo que no conviene abusar cuando hay piedras en el riñón.

Pipas de calabaza. Son el alimento vegetal más rico en cinc y contienen un 30% de ácidos grasos insaturados. También son una fuente excelente de vitaminas y hierro. Entre sus propiedades medicinales destacan por su poder vermífugo y antihelmíntico, así como sus efectos emolientes y antiinflamatorios. Resultan muy efectivas a la hora de reforzar las defensas del organismo. Si se trituran y se cuecen son un buen remedio para evitar el insomnio y los dolores persistentes o duraderos.

Piñón. Son los frutos secos que contienen una mayor cantidad de proteínas (31%). Para conservar mejor las cualidades nutricionales deberemos consumirlos crudos, pues son muy sensibles al calor. Tienen grasas altamente insaturadas que se modifican con facilidad si las condiciones de conservación no son las adecuadas. Pueden guardarse en la nevera.



Grasas y vitamina E

El mejor fruto seco —paradójicamente— es el fresco, ya que es el que contiene las grasas insaturadas en su mejor condición. Una de las características principales de las grasas, especialmente en las insaturadas, es su capacidad de enranciarse. Ello provoca una modificación de los ácidos grasos que, si bien no los convierte en nocivos, los hace desagradables al sabor y poco beneficiosos para la salud. Precisamente la gran virtud de las grasas insaturadas es su capacidad de reacción química con las sustancias de nuestro organismo y esta reactividad se ve reducida con el enranciamiento.

Un fruto seco rancio nos indica además que el contenido en vitamina E ha disminuido sensiblemente, ya que precisamente la vitamina E es un poderoso antioxidante que los protege durante cierto tiempo.

Crudos y con cáscara

Es preferible un fruto seco con su cáscara que sin ella. Es algo más engorroso el comerlo porque lo hemos de privar de ella, pero esta cáscara ejerce un efecto protector y ayuda a no comer más de la cuenta. Al estar en menor contacto con el oxígeno, la semilla conserva mejor sus propiedades.

Si el fruto seco está sin cáscara, podemos decir tres cuartos de lo mismo de la piel o pellejo, que aunque sea incómodo, también lo protege.

El proceso de tueste hace perder algunas de las cualidades de los frutos secos. Por ejemplo, la vitamina E es termolábil, es decir, que se destruye con el calor y, por lo tanto, pierde su potencialidad terapéutica y preventiva. A otros niveles, el fruto seco tostado correctamente no pierde sus otras cualidades nutritivas. La gracia de tostar los frutos secos es por el cambio notable de sabor que adquieren, siendo para muchas personas mucho más atractivos de comer. Podemos tostar los frutos secos en casa y de esta manera conservarán mucho mejor todas sus cualidades que si los compramos ya tostados. Es un método muy simple porque se puede hacer en la sartén o



en el horno. A nivel gastronómico son mucho más sabrosos.

En el otro extremo tenemos los preparados a base de frutos secos como cremas de avellanas o frutos secos recubiertos de chocolate o coberturas dulces. La problemática en estos casos es doble ya que, por un lado, el fruto seco está ya muy manipulado y viejo y, por el otro, tiene el añadido sintético de su cobertura.

¿Qué cantidad podemos comer?

Aunque no suelen utilizarse en platos consistentes y a veces son un simple aperitivo, deberían estar siempre en nuestra mesa.

- Sería conveniente tomar frutos secos dos o tres veces por semana y no necesariamente como algo para picar. La cantidad dependerá no sólo de la hora en que los comamos, sino también del tipo de alimentación.

- Si se sigue una dieta vegetariana estricta, sin lácteos ni huevos, su consumo será prácticamente diario, a razón de 15 a 20 almendras al día, o equivalente (25 avellanas, 10 nueces del Brasil, en función de su tamaño).

- Si se realiza una dieta de tipo ovo-lacto-vegetariana la cantidad puede ser la mitad, o algo menos.

- Si tenemos problemas cardiovasculares o colesterol, lo que conviene es reducir las grasas animales y aumentar las vegetales, en especial las de los frutos secos: 10 almendras al día o equivalente serán suficientes.

- En el caso de sobrepeso u obesidad, pueden rebajarse a la mitad las cantidades recomendadas, aunque lo más saludable es reducir el consumo de grasas en los alimentos que realmente engordan, como aceites, dulces y salsas.

Tesoro antiguo

Los frutos secos son las gotas doradas con las que salpicamos nuestras recetas más deseadas, pequeños fragmentos de un tesoro. Indios, egipcios, griegos, romanos y árabes se sintieron fascinados por estas semillas de sabor succulento y delicado. Las emplearon principalmente para los postres, combinadas primero con miel y más tarde con azúcar o especias como el clavo, la canela, el jengibre, el anís o el enebro.

Los árabes las llevaron con ellos por dondequiera que fueron y en nuestro país su ya extensa repostería se enriqueció aún más. Todavía son muchas las recetas que conservamos de aquella lejana época.

Compra y conservación

A la mayor parte de los frutos secos pelados se les ha añadido dióxido de azufre para conservarlos, por ello deben elegirse aquellos que provengan de la agricultura ecológica. Debe comprarse una cantidad adaptada a nuestro consumo para renovarlos a menudo. Dado que sus grasas se alteran con la luz, el oxígeno y la temperatura, es mejor escoger aquellos cuyos envases los protejan de estas condiciones. Es preferible comprarlos siempre ente-

ros y crudos y triturarlos, tostarlos, freírlos o salarlos en casa. A los fritos suelen añadirles algún antioxidante para evitar el deterioro de los aceites que han absorbido. Los salados aportan un exceso de sodio, por lo que no son aconsejables.

Para su conservación, de mejor a peor, en primer lugar estarían los que tienen la cáscara exterior dura; después los que conservan la cáscara interior; seguimos con los que están enteros y, a continuación, los laminados y troceados y, por último, los molidos.

Para repelar algunos como la almendra o las nueces del Brasil, hay que escaldarlos en agua hirviendo durante 2 o 3 minutos. Otros como la avellana, las castañas o los anacardos deben asarse a 180° C para que, una vez tostada, la piel se despegue y salte al frotarla. Siempre que se asen o tuesten debe hacerse lentamente y a fuego lento. Hay que tener en cuenta que cuando se retiran del horno o la plancha seguirán asándose durante unos minutos.

Todos los frutos secos pueden congelarse. De esta forma aguantan perfectamente más de 6 meses. En el frigorífico, en un bote de cierre hermético, durarán 2 o 3 meses de media en buenas condiciones. Las avellanas con cáscara exterior hasta 2 años, los cacahuetes sin cáscara 4 meses, y los piñones y las pipas unas pocas semanas. No es conveniente dejarlos en los armarios de la cocina.



LAS RECETAS

Crema de almendras y coliflor

PARA 2-3 PERSONAS.

Ingredientes:

- 2 CEBOLLAS CORTADAS FINAS.
- 1/2 COLIFLOR CORTADA A TROZOS PEQUEÑOS.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y SAL MARINA.
- ALMENDRAS (LIGERAMENTE TOSTADAS Y TROCEADAS).
- LECHE DE ARROZ O AVENA.
- PEREJIL CRUDO Y NUEZ MOSCADA.

1. Sofreír las cebollas con el aceite y una pizca de sal marina durante 10-15 min.

2. Añadir la coliflor y agua que cubra un tercio del volumen de las verduras, otra pizca de sal marina y nuez moscada al gusto.

3. Tapar y cocer a fuego medio-bajo, durante 15-20 minutos. Hacer puré.

4. Equilibrar su espesor al gusto, añadiendo leche de arroz o avena. Servir con almendras y perejil.

Ensalada de frutos secos y aguacate

2 PERSONAS.

Ingredientes:

- HOJAS DE ENSALADA VARIADA (ESCAROLA, LECHUGA, CANÓNIGOS, RÚCULA...)
- 1/3 DE TAZA DE ALGA DULCE O «DULCE» (REMOJADA 1 MINUTO, ESCURRIDA Y TROCEADA).
- 1 AGUACATE MADURO.
- EL ZUMO DE 1/2 LIMÓN.
- TOMATES CHERRY CORTADOS POR LA MITAD.
- 3 CUCHARADAS SOPERAS DE FRUTOS SECOS ALGO TOSTADOS (ANACARDOS, AVELLANAS, ALMENDRAS)
- GERMINADOS DE ALFALFA.

Aliño:

- 1 C.C. DE PASTA DE UMEBOSHI.
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE NATURAL.
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- 2 CUCHARADAS DE AGUA O LECHE DE ARROZ.

1. Lavar las lechugas, escurrirlas y colocarlas en una fuente para servir, junto con el alga.

2. Cortar el aguacate por la mitad, retirar el hueso, pelarlo y cortarlo en láminas. Rociar las láminas con el zumo de limón para evitar que se oscurezcan. Añadir a la ensalada, junto con los frutos secos, los tomates cherry y los germinados.

3. Hacer el aliño y servirlo aparte con la ensalada.

Croquetas de garbanzos, espinacas y piñones

PARA UNAS 15 UNIDADES.

Ingredientes:

- 80 G DE HOJAS DE ESPINACA FRESCA
- 1 DIENTE DE AJO
- 2 CUCHARADAS DE PIÑONES
- 1 CUCHARADA DE UVAS PASAS
- 230 G DE GARBANZOS COCIDOS
- 1 CUCHARADITA DE SAL MARINA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.

Para rebozar:

- HARINA DE GARBANZOS

1. Lavamos bien las hojas de espinaca, las troceamos un poco con la mano y las dejamos con el agua que queden del lavado, sin secarlas.

2. Pelamos y picamos el diente de ajo. Calentamos una cucharada de aceite de oliva y echamos el diente de ajo. Al cabo de unos 15 segundos echamos las hojas de espinaca y removemos a fuego medio hasta que estén bien blandas. Añadimos los piñones y las uvas pasa. Reservamos.

3. Trituramos los garbanzos hasta reducirlos a puré (si hace falta para triturar añadir un poquito de agua pero no mucho porque interesa tener un puré algo seco).

4. Mezclamos el puré de garbanzos con el rehogado. Llevamos a la nevera durante 20-30 minutos.

5. Cuando esté frío moldeamos con nuestras manos humedecidas trocitos de masa del tamaño de una nuez grande y le damos la forma clásica de croqueta.

6. Una vez tengamos todas las piezas, las rebozamos en la harina de garbanzos. Calentar el horno a 180°C.

7. Colocamos todas las piezas en una bandeja para horno tapizada con papel para hornear; verter por encima un hilo de aceite de oliva y las cocemos hasta que estén doradas (hemos de darles la vuelta para que doren uniformemente).

Barritas de semillas y frutos secos

Ingredientes:

- 4 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE CALABAZA.
- 4 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE GIRASOL.
- 4 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE SÉSAMO.
- 1/2 TAZA DE ALMENDRAS O AVELLANAS TOSTADAS, PELADAS Y TROCEADAS.
- 3 CUCHARADAS DE MIEL DE ARROZ O MELAZA DE CEBADA Y MAÍZ.
- 1 CUCHARADA DE PASAS.
- 2 CUCHARADAS DE COCO RALLADO.

1. Lavar y tostar las semillas por separado en la sartén sin aceite, removiendo constantemente para que no se quemen.

2. Calentar la melaza (sin agua) en una cazuela ancha y baja. Rápidamente añadir todos los ingredientes, mezclarlos bien hasta obtener una masa compacta y amalgamada por la melaza caliente. No utilizar agua en absoluto.

3. Untar un molde de vidrio con unas gotas de aceite. Verter la masa caliente y pegajosa y aplastarla bien con una espátula de madera o con la mano húmeda. Dejar que se enfríe completamente.

4. Cortar a la medida deseada y servir.

Nuestro consejo. También se puede añadir a esta receta galletas de arroz desmenuzadas.



ÁCIDO ÚRICO ¡CUIDADO!

Una dieta rica en vegetales y que evite los alimentos de origen animal es la mejor manera de prevenir el exceso de ácido úrico, un residuo final del metabolismo de las purinas.

Conviene mantener los niveles de ácido úrico en sangre (uricemia) dentro de los límites considerados como normales (entre los 2,6 y los 6,8 mg/dl), ya que un aumento de dicha concentración puede favorecer la formación de **cálculos renales de ácido úrico** y de **gota**. La hiperuricemia empieza a partir de los 7 mg/dl. Sin embargo, el nivel de ácido úrico no es fijo, pues depende del balance entre su formación y su eliminación.

- **Formación:** Las purinas contenidas en los alimentos se degradan a ácido úrico. Esta fuente se denomina exógena. Pero las purinas también se forman en el propio organismo a partir de la degradación de las nucleoproteínas. Esta fuente se llama endógena y es cuantitativamente más importante que la primera, ya que explica hasta el 85% del total del ácido úrico formado.

- **Eliminación:** El ácido úrico se excreta en sus dos terceras partes por el riñón, mientras que la parte restante se elimina por vía intestinal. Existen datos que indican que del 20 al 50% de los 0,8 g de ácido úrico que sintetiza diariamente el hígado pueden llegar al intestino.

Pero existen otras variables, como el sexo y la edad, que también intervienen en sus niveles. Por tanto, la pregunta clave es: ¿cuál es la influencia de la alimentación en los niveles de ácido úrico?

FAQS:

¿Mi cuerpo fabrica purinas?

Sí, es la llamada «síntesis de novo». De hecho, se estima que entre un 20 y un 30% de las hiperuricemias pueden deberse a una producción excesiva del organismo. Dado que dicha síntesis se produce a partir de sustancias muy comunes, cuesta limitarla con medidas dietéticas.

¿Existe algún límite a su consumo diario?

Se considera que una dieta baja en purinas contiene entre 600 y 1.000 mg diarios. Pero en casos de gota grave el consumo diario se limita a 100-150 mg.

¿Qué alimentos contienen cantidades importantes de ácido úrico?

Las carnes tienen un contenido entre moderado y alto en purinas, lo que unido a un consumo actual más que excesivo, explica por qué son una fuente importante. El consumo de carne animal debería eliminarse, pero si se mantuviera todavía, no debe sobrepasar los 100 g. diarios como mucho, cantidades aplicables también al pescado. La levadura de cerveza también es muy rica en purinas, por lo que no conviene sobrepasar los 20 g/ día (dos cucharadas soperas).

¿Cuál es la contribución de los alimentos vegetales en su aporte?

Los productos con un mayor contenido de purinas son de origen animal. Sin embargo, legumbres, y en especial la soja, también poseen contenidos notables. De todas maneras, sigue sin estar demasiado claro en qué medida las purinas de los alimentos vegetales se convierten en ácido úrico. En lo que sí hay acuerdo es en que la mayoría de estos alimentos contienen pocas purinas y que deben constituir el grueso de la dieta.

¿El ayuno aumenta el nivel de ácido úrico?

Sí. Los adelgazamientos importantes se asocian con niveles elevados de ácido úrico. Se dice que la eliminación de ácido úrico disminuye con el ayuno, pero



hay otra perspectiva: se trata del esfuerzo depurativo (o «detox») que el cuerpo lleva a cabo en este período.

¿La gota afecta más a los hombres?

Sí, ya que la relación entre hombres y mujeres que padecen este trastorno es de 9 a 1. Y la hiperuricemia es igualmente más frecuente en los hombres.

¿Son útiles las dietas alcalinizantes para disminuir el ácido úrico?

Sí, y vale la pena recordar que la dieta vegetariana se considera alcalinizante. De hecho, el impacto alcalinizante de la dieta se refleja en el pH de la orina, lo que resulta interesante si se considera que cuando la orina se acidifica se favorece la formación de los cálculos renales de ácido úrico. En estos casos se recomienda mantener un pH urinario por encima de 7,5.

Para disminuir el nivel de ácido úrico puede resultar útil comer grandes cantidades de cerezas (aproximadamente 250 g diarios), así como arándanos y otros alimentos ricos en antocianidinas, como las bayas.

Los alimentos con más purinas

Como vemos, entre los alimentos de origen animal, el huevo y la leche son los menos ricos en purinas. Las cantidades que se indican son en mg/100 g.

MOLLEJA	1032 mg
SARDINAS EN ACEITE	560 mg
SOJA Y TOFU	380-450 mg
VISCERAS	100-408 mg
MARISCOS	168-370 mg
PESCADOS	115-280 mg
CARNES	110-195 mg
OTRAS LEGUMBRES	130-185 mg
EMBUTIDOS	118-140 mg
ESPINACA	70 mg
CEREALES	15-55 mg
SETAS	20 - 50 mg
APIO	30 mg
ESPARRAGO	30 mg
ZANAHORIA	25 mg
COL	20mg
ENDIBIA	20 mg
NABO	15mg
REMOLACHA	15 mg
FRUTAS	0-12 mg
HUEVOS	2 mg
LECHE Y LÁCTEOS	0 mg

La importancia de la alimentación

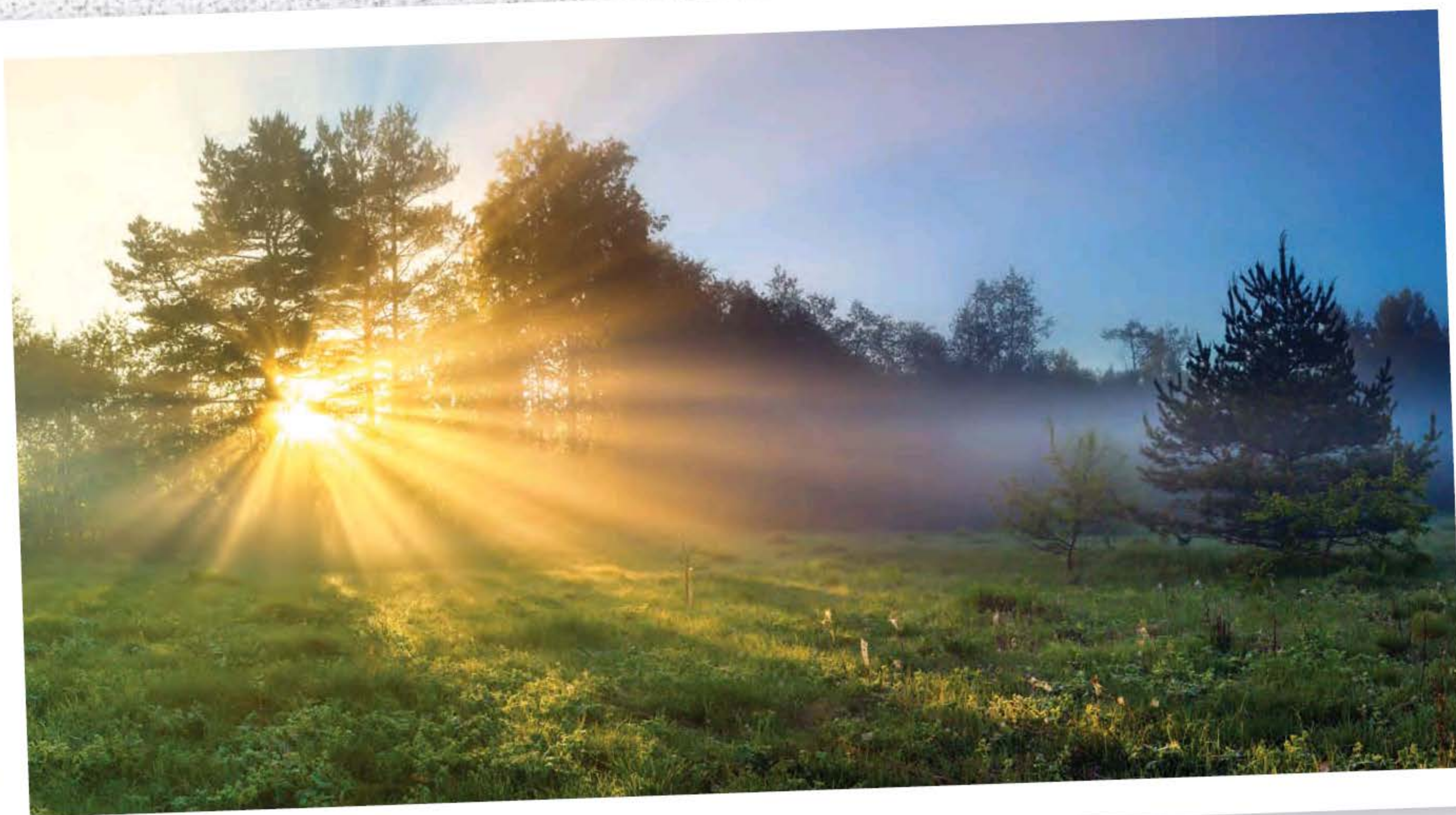
Parece evidente que una dieta baja en purinas puede ejercer un papel preventivo y contribuir a que descendan los niveles de ácido úrico en sangre. No obstante, muchos tratados de nutrición no aseguran que la limitación de las purinas de los alimentos disminuya de forma significativa el nivel de ácido úrico. A pesar de todo, la recomendación de reducir su consumo sigue siendo una medida fundamental.

En general, la dieta para la hiperuricemia debe ser sobre todo a base de vegetales, contener un porcentaje elevado de glúcidos (del 50 al 60% del total de calorías) y ser moderada en grasas (como máximo 30% de las calorías). Además, las proteínas deben ingerirse en el ámbito de su recomendación general: de 0,8 a 1 g por kg de peso ideal.

Por otro lado, el contenido energético de la dieta debe ajustarse para poder mantener un peso normal.

Se recomienda asimismo no ingerir bebidas alcohólicas (ya que el alcohol inhibe la secreción de ácido úrico por los riñones) y beber abundante agua (sin gas).





¿QUÉ PASA CON LA VITAMINA D?

En el número 464 de *Integral* publicamos un trabajo sobre los beneficios de la vitamina D, la «vitamina del sol». Este mes el doctor Berdonces nos ofrece una mirada más prudente. ¿Cuáles son las verdaderas necesidades del organismo de vitamina D?

TEXTOS: JOSEP LLUIS BERDONCES, DR. EN MEDICINA
EN EL CENTRE MÈDIC I DE SALUT INTEGRAL).

Existe últimamente furor por tomar (y recetar) suplementos de vitamina D, especialmente para fortalecer los huesos, pero también para otro tipo de patologías. Los suplementos de vitamina D son verdaderas bombas vitamínicas (se administran cada semana, cada mes o cada dos meses tan

solo) que pueden producir (y de hecho producen) fácilmente una hipervitaminosis. Es una paradoja que en un país soleado como el nuestro se planteen deficiencias de esta vitamina, por lo que vamos a repasar los pros y los contras, así como la falsedad que se esconde detrás de una terapia aparentemente inocua.

¿Qué es la vitamina D?

Existen dos tipos, la D3 (colecalciferol) y la D2 (ergocalciferol) con una estructura química similar al colesterol; ambas se modifican en el hígado y, posteriormente, en el riñón se convierten en calcitriol, la forma verdaderamente activa.

Esta vitamina es esencial para nuestro organismo y sus funciones principales son las siguientes:

- Mantener la densidad, fortaleza y resistencia de los huesos.
- Regular y reabsorber el calcio y fósforo de huesos y articulaciones.
- Prevenir osteoporosis o descalcificación.

La deficiencia de vitamina D produce raquitismo en los niños raquitismo y osteomalacia en adultos. En todo caso produce unos huesos frágiles que se fracturan con facilidad.

Sin embargo, adolecemos del vicio del reduccionismo y tendemos a pensar que esta son las únicas acciones que tiene esta vitamina presente en todas y cada una de las células corporales, pero hay muchas otras acciones, como mejorar la contractilidad de los músculos, estimular la conducción nerviosa correcta o reforzar la inmunidad corporal. Se ha relacionado su deficiencia con el aumento de diabetes, colon irritable, enfermedades cardíacas, cáncer, alteraciones del comportamiento o demencia.

La vitamina D y el sol

No tenemos vitamina D si no nos exponemos al sol (o mejor dicho, a la radiación UV del mismo) y no basta ni con una dieta adecuada (que nos aportará unos 600-1000 unidades diarias). Como ejemplo, una mañana de playa nos puede aportar un mínimo de 10.000 U de esta vitamina, con la ventaja de que esta no produce hipervitaminosis; mientras que se calcula que una mujer inglesa, con la piel blanquísima, tendrá suficiente con ir en mangas de camisa, falda media y algo de escote durante un paseo de 25 minutos en el débil sol británico para tener un aporte suficiente de esta vitamina: tres horas semanales de sol invernal británico son suficientes.

La exposición solar es responsable de más del 90% de la vitamina D que dispone nuestro cuerpo y ha de ser por exposición directa, ya que si es a través de una ventana perdemos la ra-

diación UV y no se produce la vitamina. Y como el organismo es sabio, las personas de color tienen menos efectividad de producción de vitamina D y la leche materna tiene menos que las personas de piel clara; el problema está cuando las personas de color emigran a climas fríos, pues entonces son más propensos a su déficit que los autóctonos. La vitamina D se acumula en la grasa, y sus niveles son mayores en verano que en invierno; las reservas acumuladas se irán gastando durante el invierno según nuestras necesidades... a menos de que tengamos mucha obesidad, pues en este caso no permitimos la liberación de la vitamina y tendremos más riesgo de osteoporosis.

Cuando todas las alumnas suspenden, el problema es del maestro

El hacerse un análisis para determinar la vitamina D o colecalfiferol se ha puesto de moda, ya lo piden las pacientes a sus médicos y, es posiblemente, el que más ha crecido en

popularidad (que no en necesidad), lo cual es sorprendente para una determinación que según la ciencia médica se debería hacer sólo sobre grupos poblacionales reducidos y con riesgos específicos.

El problema reside en los niveles de vitamina D aceptados, que son los siguientes:

Óptimo.....	70-80 ng/ml
Suficiente.....	>30 ng/ml
Insuficiente.....	14-30 ng/ml
Déficit.....	<14 ng/ml

Son unos niveles excesivamente altos, puesto que doblan los que se consideraban normales hace unas décadas. Tan altos son que la Sociedad Española de Endocrinología propuso reducir los niveles suficientes a >20 ng/ml y los de deficiencia a 10 ng/ml (y muchos endocrinólogos aún consideran corta esta reducción).

El problema está que con los niveles actuales, el 80-95% de los mayores de 65 años tendrían déficit; y un 45-50%





del resto de población también sería deficitaria. Es decir, que se debería medicar con vitamina D casi al 65% de la población española, tome o no tome el sol.

Quizás el error es atribuir al déficit de la vitamina a problemas que no han demostrado tener una causa-efecto y considerar que reponiendo los niveles a una cifra superior los podríamos solucionar. Esto se está demostrando falso.

Alimentos con vitamina D

Además del pescado azul (salmón, atún, sardina, boquerón, caballa), las setas, los lácteos y la yema de huevo contienen vitamina D, aunque en cantidad menor. Muchos alimentos están «fortificados» con esta vitamina, aunque recuerda, sólo el 10% de la vitamina D proviene de fuentes dietéticas.

No se dan casos de déficit patológico de vitamina D en vegetarianos, aunque las cifras sean algo más bajas.

La suplementación medicamentosa

A pesar de todo lo dicho, no se dan casos de déficit de vitamina D y actualmente existen escasísimos casos en los que esta deficiencia produzca problemas específicos, pero aún así, se sigue suplementando sin una base científica adecuada.

Las mujeres con osteoporosis o osteopenia manifiesta toman adecuadamente suplementos de calcio y vitamina D, aunque hay que advertir que siempre ha de ser en cantidades moderadas las adecuadas para el tratamiento de la descalcificación.

Muchos artículos científicos, además, insisten en que suplementar con

vitamina D no aumenta la densidad mineral ósea, ni reduce el riesgo de fracturas, principal indicación de la suplementación.

Riesgos de la hipérvitaminosis

La vitamina D es una vitamina liposoluble (muy soluble en grasas) y, como todas ellas, tiene el riesgo de presentar acumulaciones indeseables —algo que no sucede con otras vitaminas hidrosolubles como la C—. Al regular el metabolismo del calcio y aumentar su disponibilidad por el organismo y su nivel en el plasma, puede hacer lo mismo en el riñón —produciendo cálculos renales— o en nuestras arterias —facilitando su calcificación y estimulando la peligrosa arteriosclerosis—. Podríamos decir, por tanto, que se viste un santo desnudando otro.

Pautas para llenar nuestros depósitos de vitamina D

- Haz ejercicio al aire libre: Así combinamos el efecto del sol con el del ejercicio, que estimula la absorción de calcio por los huesos.

- Toma tu ración diaria de sol: Si tiene la piel muy clara y no te adaptas al sol, entrénala con exposiciones progresivas y balanceadas empezando en invierno o primavera. Demasiado sol quema y facilita la aparición del cáncer de piel; tan nocivo es no tomarlo como quemarnos la piel.

- Vigila tu peso: La obesidad secuestra la vitamina D y no la libera al torrente sanguíneo y, a pesar de que puede contener una gran cantidad, esta no se utiliza. La reducción de la grasa en dietas adelgazantes la libera, pero quizás no en el momento adecuado, ya que se debe ir haciéndolo poco

a poco —especialmente durante el invierno—.

- Cremas solares: No utilices cremas de protección solar superiores a 8. Si eres sensible, toma menos tiempo el sol, pero no aumentes el factor de protección.

- No tomes suplementos de vitamina D a menos que seas de un grupo de riesgo, como por ejemplo sufrir fracturas por osteoporosis o padecer enfermedades digestivas que dificulten su absorción, como en el colon irritable.



ADEMÁS DE TOMAR PRUDENTEMENTE EL SOL, ES POSIBLE QUE LAS CARENCIAS DE VITAMINA D SE DEBAN IGUALMENTE A UNA MENOR PRESENCIA DE ESTA VITAMINA EN LOS ALIMENTOS QUE LA CONTIENEN.



EL ARTE DE EDUCAR ENSEÑAR VALORES A LOS NIÑOS

Transmitir a los hijos algunos criterios éticos es esencial para que se desarrollen como personas y vivan en armonía con los demás.

TEXTOS: LAURA TORRES CON INFORMACIONES DE ÀNGELS MARÍN.

Un equilibrio difícil

Uno de los mayores problemas con el que nos enfrentamos los padres es la transmisión de valores a nuestros hijos, pues la sociedad actual ha trastocado muchos esquemas y ya no son válidos algunos de los valores denominados tradicionales que nos inculcaron en la infancia.

Sin embargo, independientemente de las opciones religiosas, existen una serie de valores humanos que pueden aplicarse a todas las culturas, como el respeto hacia los demás, el sentido de la justicia, la sinceridad, la gratitud, la compasión, la responsabilidad, la visión crítica...

Decidir qué valores transmitir a la hora de educar es una cuestión personal, pero a menudo el problema no es tanto qué enseñar sino cómo hacerlo.

Predicar con el ejemplo

Debemos partir de la base de que los niños, al nacer, no saben de normas. Durante los primeros años su mundo se va a regir por las reglas y enseñanzas que nosotros les demos. Por ello hay que ser consecuente con nuestros propios principios y entender que la interiorización de normas y valores es un proceso que debe iniciarse desde los primeros meses y evolucionar siempre en función de la edad y la capacidad del niño.

Resulta evidente que a los tres años es difícil que podamos hacerle comprender el concepto de fraternidad, pero sí debe saber que no debe hacer daño a su hermano menor. Este paso es imprescindible para que algún día sepa conscientemente qué es el respeto y el amor hacia otra persona. «Es básico predicar con el ejemplo», afirma la psicó-

loga infantil Remedios Rojas. El 90% de lo que aprenden los niños entra por sus ojos. Los niños son miméticos y toman como modelo de conducta aquello que ven. Así, no sirve de nada explicarles los valores que queremos transmitirles si nosotros no los estamos aplicando de forma cotidiana.

El encuentro de un espacio propio

Considerar que el otro es tan válido e importante como uno mismo, independientemente de sus ideas, costumbres, raza, edad o sexo, es el punto de partida indispensable para poder asumir otros valores como la justicia, el civismo o, incluso, el amor. Y es, a la vez, uno de los más difíciles de interiorizar, porque el niño, un ser humano en desarrollo que espera integrarse en un grupo (la familia,

la escuela, la sociedad), suele manifestar sin problemas su miedo a la diferencia.

En este más que en otros casos es básico analizar nuestros actos y enseñar con el ejemplo. No servirá de nada decir que todos somos iguales si oyen decir a su padre que «las chicas no saben jugar a fútbol» o ven que quien se encarga de llevar a cabo la mayor parte de las tareas domésticas es mamá. Lo mismo puede aplicarse a comentarios o actitud es xenóforas.

Podríamos decir que el respeto que hoy suele denominarse tolerancia se transmite por impregnación, por lo que se respira en casa, donde todos y cada uno de sus miembros son importantes, y aceptan unas normas que permiten la vida en común.

En este sentido, hay que tener en cuenta que un hijo es un ser diferente ya desde pequeño y puede que no piense como desearían sus padres. Pero, siempre que su comportamiento no sea incorrecto o desconsiderado con los demás, debe aceptarse cómo es, es decir, respetar su diferencia.

El cariño, la confianza y el amor son básicos para el desarrollo mental y físico de la persona desde la infancia. Por el contrario, sentirse constantemente cuestionado, coartado y juzgado por unos padres que esperan «otra cosa» o «algo más» provoca inseguridad y merma la autoestima, lo que se traduce en un niño problemático y un adulto cargado de miedos.

Los límites

¿Podemos encauzar el brote de nueva conciencia y nuevas miradas al mundo con respuestas convencionales? No es necesario que las respuestas sean más convencionales que el mundo dual donde nos movemos. Pero es necesario que los niños tengan muy claro dónde están los límites del comportamiento aceptable y que estos no deben ser superados. Esto implica también un comportamiento ejemplar por parte de los padres, incluso cuando nos ponen a prueba. No hay que temer las reacciones de los niños, sean las que sean. Si no come, ya comerá; si llora, ya se le pasará; y si nos monta un espectáculo en mitad de la calle, se le castiga por ello. Los castigos deben ser adecuados a la edad del niño y su nivel de comprensión, y sólo pueden ser perdonados a cambio de una actitud positiva por su parte y la enmienda de aquello que originó la reprimenda. Un castigo no se levanta a cambio de zalamerías o de lloros, porque si no ya sabrán cómo actuar la próxima vez. Sobre este tema es muy importante tener claro qué castigamos y qué premiamos. Por ejemplo, los padres a menudo caemos en el error de ceder ante las presiones para que «se porten bien». Es el típico caso del niño que no cesa de pedir en cualquier tienda y que al final consigue lo que quiere sólo para «no oírlo más». Evidentemente, seguirá haciéndolo. Hemos compra-

EL ESTÍMULO DE LOS CUENTOS

Los cuentos infantiles permiten transmitir valores a los niños. Pero hay que saber cuáles pueden ser útiles y cómo contarlos.

Durante años, la función de parábolas, cuentos, leyendas y fábulas ha sido transmitir valores éticos y dar respuesta a muchas de las inquietudes que los seres humanos nos planteamos sobre la vida y la muerte. Para los niños los cuentos son muy importantes, ya que les ayudan a entender el mundo y a desarrollar mecanismos que les permitan enfrentarse a él y disfrutarlo. Pero hay que ser conscientes de que no todos son válidos: pueden transmitir ideas que no nos interesen o que el niño, por su edad, aún no lo entienda.

Lo que nunca se debe hacer es trastocar los cuentos, especialmente los tradicionales. «Cada personaje y cada situación cumplen una función determinada y cambiar/ a crea confusión», explica Fina Roma, antropóloga de la Universidad de Barcelona y especialista en el tema. Lo que sí podemos hacer, a partir de los 8-10 años es jugar a fingir que se es un personaje. Así los niños aprenden a aceptar unas reglas, respetar la palabra del otro, hacer valer su opinión, etc.



do su silencio y querrá cobrar cada vez que se repita la situación. Pero, por el contrario, ¿premiamos al niño que se ha portado bien toda la tarde o ha colaborado en casa?

No se trata de estimular el comportamiento de los niños con una recompensa, pero sí de ser justos y pensar que si nos han prestado su ayuda y compañía debemos ser agradecidos y prestarles también nuestra atención. Mostraremos así que la gratitud es importante y satisfactoria, y que colaborar es gratificante.

En la misma línea, si siempre estamos ocupados con otras tareas cuando reclaman nuestra atención, puede que también lo estén ellos cuando queremos que nos hagan caso.

Un diálogo fecundo

Los niños entienden mejor una actitud positiva que la negación. Es mejor decirle que entre la bicicleta porque si llueve por la noche se puede mojar y

estropear, que decir con voz de mando: «haz el favor de guardar la bicicleta». Una frase positiva que le explique la razón de un acto siempre le motivará más a llevarlo a cabo que una orden taxativa. A los niños hay que explicarles el porqué de las cosas. Los «ordenos y mandos porque yo lo digo» no enseñan nada a nadie, ni siquiera disciplina.

Asimismo, es importante aprovechar las situaciones de la vida cotidiana para hablar con ellos sobre algunos temas importantes. Por ejemplo, cuando los niños miran la televisión. Imaginemos una película en la que al protagonista principal le suceden cosas. Podemos verla con ellos y preguntarles:

- ¿Cómo crees que se ha sentido? Eso hará que se ponga en el lugar del otro y comprenda sus sentimientos y su actitud.
- ¿Cómo te sentirías tú?. Nos revelará sus sentimientos y le permitirá identificarlos y expresarlos verbalmente.

• ¿Cómo crees que habría reaccionado yo? Nos dará idea de cómo nos ve.

• ¿Por qué crees que lo hago y qué harías tú en mi lugar? Permitirá que se ponga en nuestro lugar y entienda nuestra reacción. Después, sabremos cuál sería la que espera de nosotros.

La psicóloga Remedios Rojas afirma que «a este tipo de situaciones se le puede sacar mucho provecho. Ponerse en la piel del otro ayuda a encontrar soluciones y permite hablar de los sentimientos, que es la gran carencia actual. No se puede valorar una situación si no se conocen las propias sensaciones. Así, reconocer los sentimientos, si se está enfadado, contento, rabioso, nervioso, feliz, es básico».

Lo mismo puede hacerse cuando nos cuenta un suceso ocurrido en clase, con los amigos, o tras leer un cuento. Y siempre hay que agradecerle que comparta sus ideas y sentimientos con nosotros, diciéndole: «estoy muy contento de que me hayas contado esto».

CONSEJOS PARA PADRES

En la vida cotidiana se producen muchas situaciones que son propicias para transmitir a los niños algunos valores éticos que puedan ir interiorizando. Te exponemos algunos ejemplos prácticos que pueden servirte de guía:

• El sentido de la responsabilidad

Para ser responsable hay que tener responsabilidades. No se puede pretender que un niño al que desde pequeño se le han solucionado todos los problemas asuma de golpe algunas tareas cuando llega a la adolescencia. Los niños pequeños son cooperadores por naturaleza, les interesa el mundo de los adultos y quieren participar de él. Por ello, entre los 3 y los 6 años, suelen ofrecerse a menudo para «ayudar» a fregar los platos, limpiar el polvo, hacer la comida... Hay que aprovechar esa disposición. Quizá den más trabajo que ayuda, pero es la forma de que entiendan que las tareas domésticas son de toda la familia, que colaborando todo se acaba antes y hay más tiempo para el ocio, que la limpieza es importante, etc. Conforme crecen, pueden responsabilizarse de áreas determinadas, como el aseo de su habitación, la compra del pan, o su «trabajo»: estudiar, hacer los deberes ...

• Desarrollo de la gratitud

«¿Qué se dice?», «gracias». Algo tan sencillo como enseñar a dar las gracias a un bebé es básico para que un niño desarrolle la gratitud. Antes incluso de que sepa hablar, hemos de dar las gracias por él, dejando muy claro que aquello que recibe —sea un caramelo o un regalo— es el resultado del esfuerzo y el cariño de quien lo da y, por tanto, merece su agradecimiento. Nuestra actitud les sirve de ejemplo, por ello, además de dar las gracias, es importante enseñarles a pedir las cosas «por favor» y a disculparse. Pedir perdón a un niño no es perder autoridad, sino demostrar que se le respeta y que todos podemos equivocarnos y rectificar.

• El amor y respeto por la naturaleza

Cerrar el grifo del agua para no desperdiciarla, no tirar basura al suelo, aprovechar las dos caras de un papel para dibujar o la regla de las tres «erres» (reducir, reutilizar y reciclar) son actos que van calando en el niño si los ven en casa desde pequeños. Y hay que explicarles el porqué. Por ejemplo, suelen entender mejor el valor de

no desperdiciar el agua si vamos de excursión y ven un cauce seco o un pantano cuya agua almacenada puede acabarse. Por otro lado, fomentar el contacto de los niños con la naturaleza ayuda a transmitir muchos otros valores. Un acto tan sencillo como plantar unas flores en una maceta transmite ideas tan valiosas como el respeto por la vida, la importancia del agua para su desarrollo, la responsabilidad, la colaboración en una tarea, los cambios de estación e, incluso, la muerte.

• Escuchar a los demás

Para ello es fundamental que en casa sean escuchados y respetados. Es importante enseñarles a no interrumpir las conversaciones, pero eso no quiere decir que no puedan opinar, sino que deben aprender a esperar su turno. Si los hacemos callar sin escucharles o les regañamos, difícilmente tendrán opinión propia o la expresarán cuando llegue el momento.

La actitud cuando interrumpen debe ser respetuosa. Hay que hacerles ver que estamos manteniendo una conversación y que hay una forma de participar en ella sin brusquedades. Deben esperar a que el otro acabe de hablar, y luego ya podrán decir lo que ellos piensan.

Si hay una conversación en la que no queremos que intervengan, se les debe explicar por qué. Muchas veces lo que más les importa no es decir su opinión sino sentir que participan en el grupo, y que se encuentra con ellos.

• Tener opinión propia

Para que los niños puedan desarrollar una opinión propia es importante que crean que lo que dicen es importante, lo que requiere una mínima autoestima. Para ello es fundamental que sus ideas sean escuchadas y valoradas, como se explica en el punto interior.

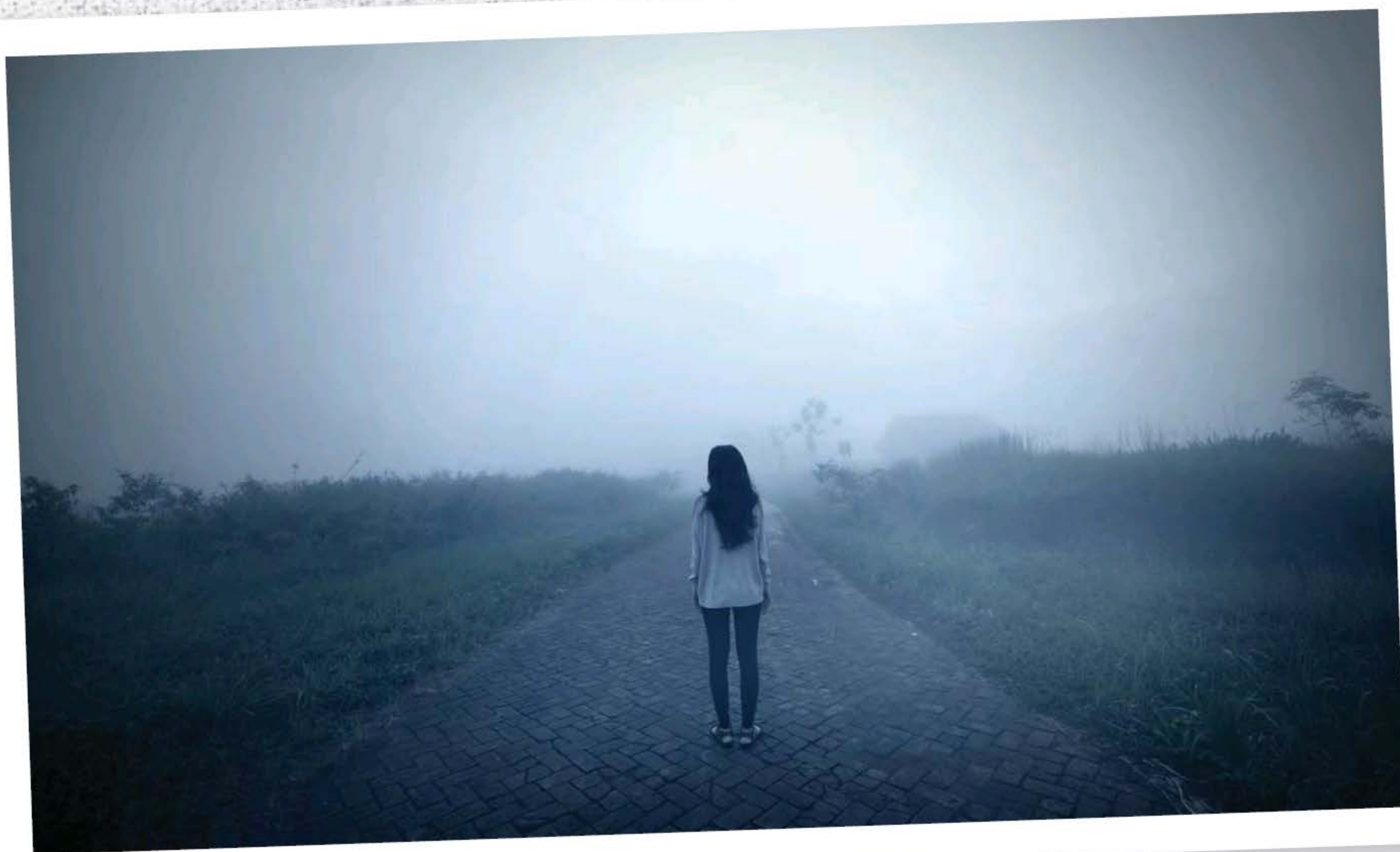
A veces son muy osados y capaces de enfrentarse al mundo defendiendo una idea. Eso es bueno. Los niños suelen ser idealistas y no hay que cortarles las alas con actitudes como «eso no nos interesa, no podemos hacer nada». Por ejemplo, algo muy habitual



cuando son pequeños es que al ver un indigente en la calle pregunten qué les sucede. Alguien sin casa y excluido de la sociedad rompe sus esquemas. Después de explicarles la situación, suelen preguntar por qué no les damos dinero. Depende de cada uno decidir si lo da o no, pero hay que explicar el motivo. Si se ofrece caridad, hay que contar por qué se le dan unas monedas a esa persona. Y si no se ofrecen, hay que explicarlo también. Por ejemplo, podemos decirles que existen unos servicios sociales pagados por todos los ciudadanos que intentan dar cobertura a esas personas. Lo más importante es transmitirles que hay que ser consecuente con las propias ideas y defenderlas ante los demás, escuchando también sus opiniones —que pueden hacernos cambiar de idea—. Saber defender la opinión implica constancia y seguridad, pero no cabezonería.

• Aprender a ser justos

Las peleas infantiles propician el aprendizaje de este concepto. Imaginemos que Juan ha cogido el coche favorito de su hermano mayor y lo exhibe como un trofeo, ante la rabia del otro. Lloros de Juan y conato de pelea. ¿Qué hacer? Juan lo ha cogido sin permiso y Luis lo ha recuperado violentamente. El mayor es su propietario, pero dárselo es consolidar su «superioridad» y pasar por alto su acto violento. Pero quitárselo a los dos, ¿es justo? Hay que hacer que cada uno reflexione sobre su actitud y se ponga en el lugar del otro. Lo mejor es que ambos lleguen a un acuerdo. Ser justo es la suma de muchos otros valores: respeto, confianza, comprensión... y no siempre supone ser ecuánime, ni igualitario. El respeto a la diferencia también tiene su papel en la justicia.



MUY PERSONAL CÓMO SER ABSOLUTAMENTE INFELIZ Y DESDICHADO

¿Coleccionamos demasiados «vales» de futuro?

TEXTOS: REDACCIÓN VITAL Y PAZ TORRABADELLA (PSICÓLOGA).

• Para qué ser feliz? Para nada, y la prueba de ello es que, quien más quien menos, todos boicoteamos de alguna forma nuestra felicidad. Somos tan perseverantes en el cultivo de nuestra desgracia como si ésta tuviera que sernos recompensada.

Los «vales» de Eric Berne

Eric Berne propuso un inteligente símil para explicar este peculiar funcionamiento de los humanos: el sistema de promoción comercial por vales o puntos. Consiste en que, al adquirir un producto, se recibe un vale que deberá guardarse para conseguir un des-

cuento en la siguiente compra.

Ejemplo: la señora M. cuida como una esclava de su hijo Amador y dedica todo su tiempo a traerle, llevarle, lavarle, plancharle, pasearle, peinarle... en resumen a ayudarle mucho más de lo necesario, a costa de renunciar a su propia juventud. Por cada una de es-

tas acciones (compras), ella considera estar coleccionando vales de color de rosa, pues cree que Amador le deberá canjear cada una por cuidados, y atenciones hacia ella de por vida. La Sra. M. puede guardar estos vales (para canjearlos juntos exigiendo algo «muy especial») o bien ir cobrándolos en función de sus necesidades. Lo importante es que ella piensa que tiene derecho a lograr algo «gratis» de su hijo.

Hay personas que intentan cobrar, equivocadamente, vales falsos. Ejemplo: el Sr. M. nunca hizo caso de su hijo, pero espera de él absoluta obediencia y cuidados porque «fue un buen padre». Con eso de «ser un buen padre», puede simplemente referirse a «no haber sido un mal padre» o «haberse preocupado (lamentado, angustiado, dado malos augurios...) por él». O sea pretende que su hijo le dé gratis cosas a cambio de unos vales que ni debe.

Cosechar infelicidad

Guardar vales es un medio asegurado de cosechar infelicidad, ya que si uno se queda sin canjearlos siente decepción y necesidad de quejarse. Y si logra cobrarlos sabe que está manipulando al otro, presionándole a darle falsas atenciones.

Pero quien colecciona vales en su trabajo, con sus vecinos, amigos, parejas, considera tener una inversión en ello, y no está dispuesto a dejarla perder. Por ello, antes de ver caducar sus vales en un cajón prefiere chantajear y culpabilizar a quien y cuanto haga falta.

Hay gente más inteligente que piensa antes de comprar y razona que si un producto (o relación personal) lleva cupones, es porque en verdad ya estás pagando de más al adquirirlo. Estas personas prefieren comprar (relacionarse) marcas (personas) serias (honestas), y no usar cupones aunque esto les comporte pagar el precio de ser felices.

Ejemplo: la mejor amiga de Amador. Juntos han ido cientos de veces al campo, al cine, se han contado confidencias, prestado libros y disfrutado de

mutua comprensión. Pero ella obtiene satisfacción simplemente de compartir con él por simpatía, sin esperar nada a cambio. Nunca dejó de hacer algo que deseara por él, pues carece de segundas intenciones y jamás ha considerado que él le deba algo en pago a su relación. ¿Resultado? Su nivel de infelicidad se mantiene bajo mínimos.

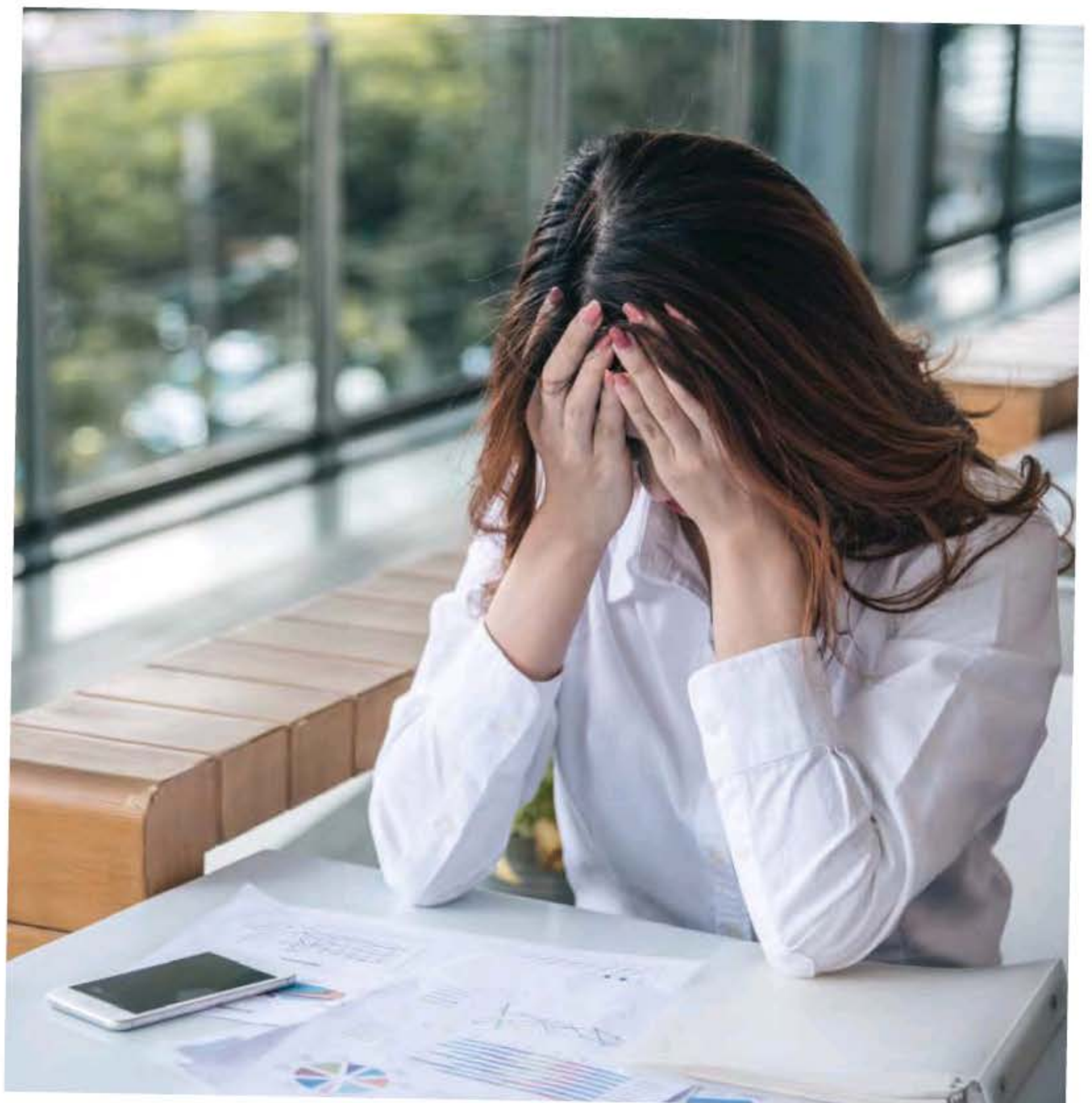
En cambio quien colecciona vales en sus relaciones, logra sentirse infeliz sin esfuerzo. De hecho todo coleccionista tiene asegurada una dosis básica de frustración. Y si es constante, empeorará cada vez más a base de una inercia que deviene costumbre.

¿Hay motivos para ser infeliz?

¿Y por qué se preguntarán muchos puede uno querer ser infeliz? Ahí está el gran secreto de este divertido manual de desdichas: cuando uno se

siente, por fin, completamente desgraciado y entra en contacto directo con la verdad de su estado anímico, estará definitivamente curado del sentimiento de frustración que le producía hasta entonces ser sólo medianamente desdichado.

Por ejemplo: quien considera que su nariz es demasiado grande, sólo logrará librarse de esa desdicha cuando la viva de un modo pleno, completo, personalizado y real. Lo que los demás opinen no importa: convéncete de que posees la nariz más horripilante del vecindario, incluso del país entero. Además, habla de ello con cualquiera y visita a tu psicólogo para hablarle de ello y no hagas caso de sus generosos intentos por disuadirte. Puede que incluso pierdas temporalmente a algunos amigos, aburridos por tu obcecación. No te preocupes, no te rindas, continúa.





La gran pregunta: ¿y qué?

Tras unos días de ser un narizotas, te llegará, como caída del cielo, la gran pregunta. Te despertarás pensando que tu nariz es enorme, feísima pero sin duda, tras tanto esfuerzo, su presencia se habrá hecho tan cotidiana y te habrás acostumbrado de tal modo a su gigantesco tamaño y a su fealdad que empezarás a preguntarte ¿y qué?

La pena se diluye en cuanto la haces palpable. Deja de ser angustia y se transforma en un agradable y aliviador ¿y qué? de impagables propiedades terapéuticas.

En realidad, uno no puede hacer nada por ser feliz o infeliz. Las infelicidades que tenemos son irreversibles, y lo único que se puede hacer con ellas es desarmarlas. Y lo mejor de todo es que la clave de este principio sirve para cualquier infelicidad y es en sí misma y si se aplica con absoluta convicción un inmejorable cataliza-

dor de esas pequeñas infelicidades de cada día que, si las descuidamos y no les prestamos suficiente atención, nos pueden amargar la vida.

Cómo llegar a ser totalmente infeliz y desdichado es un libro de anti-ayuda del terapeuta Gil Friedman (editorial Sirio) que, a través de sus metódicos capítulos, consigue que el lector se desternille de risa mientras le cuenta, paso por paso, cómo puede lograr ser verdaderamente infeliz:

- «Céntrese totalmente en la parte de su vida que no le satisface».
- «Manténgase en un constante estado de tensión y excitación».
- «Compárese siempre con los demás».
- «Nunca se sienta satisfecho con lo que tiene».
- «Siéntase ofendido siempre que le sea posible».
- «Tenga los menos amigos que pueda».
- «Quéjese tanto como pueda, siempre y en todo lugar».

Manual del desdichado

- ✓ Piense en usted mismo.
- ✓ Hable sólo de usted mismo.
- ✓ Use el «Yo» siempre que pueda.
- ✓ Sea suspicaz. Sea egoísta.
- ✓ Sea celoso y envidioso.
- ✓ No perdone la crítica.
- ✓ No confíe en nadie.
- ✓ Insista en que le consideren.
- ✓ Exija acuerdo en todo con su propio punto de vista.
- ✓ Resiéntase cuando otros no agradezcan sus favores.
- ✓ No olvide nunca los servicios que preste.
- ✓ Busque siempre la forma de divertirse a costa de los demás.
- ✓ Eluda sus responsabilidades cuando pueda.
- ✓ Haga por los otros lo menos que pueda.

¡Lo conseguirá!

Gospel Herald

África, el mapa

Cambiar la
percepción de un
continente

Este es un mapa dibujado por el artista sueco Nikolaj Cyon. Con él pretendía cambiar la percepción de los europeos sobre África. Las fronteras que ha dibujado no son reales, porque es un mapa alternativo del 1260 después de la Hégira, es decir, de 1844 dC, en el que adapta el mundo de 1350 al modelo político y cartográfico de su época, imaginando que Europa no ha colonizado África. Las naciones no existían como las conocemos hoy y los estados, allí donde existían, tenían poco que ver con que son hoy.

Ánimo colonizador

Alkebu-lan era uno de los nombres arábigos del continente. Presentan-

do África de esta forma, con el mapa Alkebu-lan 1260, Cyon logra varios objetivos. El primero es romper el mito de que la historia de África sólo existe y cuenta a partir de la invasión colonial europea. Esto no es verdad: África tenía estado e imperios desarrollados mucho antes.

Rompe también la idea de que sólo Europa puede colonizar el continente. Según el autor del mapa, en 1844 la mayor parte de la Península Ibérica sería gobernada por musulmanes y formaría parte del imperio del norte de África. También islas como Sicilia,

Cerdeña y Malta y la mayor parte del Levante formarían parte de los estados africanos.

¿Boca abajo o boca arriba?

Pero dibujar el mapa boca abajo es el gesto más rotundo y que ha causado más expectación. Nos hemos acostumbrado a ver Europa al norte en una posición central, pero qué pasa cuando aparece debajo y disminuida? Un simple diseño cambia la manera de ver el mundo, www.vilaweb.cat/noticies/un-mapa-cada-dia





PSICOLOGÍA - ACTITUDES

EL SÍNDROME DE PETER PAN

La tentación de volar como Peter Pan, disfrutando eternamente de la libertad de la infancia, ha dado nombre a un síndrome psicológico. Detectarlo es el primer requisito para no vivir cautivos de él.

TEXTOS: LAURA TORRES CON INFORMACIONES DE SUSANNA TRES
(PSICÓLOGA, WWW.SUSANNATRES.COM)

«No quiero ser adulto»

Todos tenemos algún *Peter Pan* entre nuestros conocidos, alguien más mayor de lo que aparenta, que se resiste a asumir los compromisos propios de su edad. Son los jóvenes eternos que eluden las exigencias del mundo real escondiéndose en su mundo de fantasía.

Puede que se resistan a dejar el domicilio de los padres, que naveguen entre relaciones afectivas superficiales o que no acaben de encontrar su lugar en el mundo laboral. Como el conocido personaje de la literatura infantil, vuelan rebosantes de creatividad pero se sienten incapaces de aterrizar y estabilizarse en la vida.

Esta resistencia a crecer, definida por el psicólogo americano Dan Kiley (1983) como síndrome de Peter Pan (SPP), es un problema cada vez más frecuente. Las personas que lo sufren pueden parecer despreocupadas y felices pero, al rascar un poco, afloran profundos sentimientos de soledad e insatisfacción.

Los libros

Las aventuras de Peter Pan quedaron inmortalizadas por J.M. Barrie en tres libros: la obra teatral *Peter Pan o el niño que no quería crecer* y los volúmenes de relatos *Peter Pan en los jardines de Kensington*

y *Peter Pan y Wendy*. Peter Pan se transformó en el paradigma del niño eterno. Le seduce más el País de Nunca Jamás, donde reside la infancia idealizada, que su momento real, la madurez.

Se relaciona con personajes fantásticos como hadas, indios y piratas. Tiene un enemigo, el capitán Garfio, un hombre perseguido por el tiempo en la figura de un cocodrilo, que hace tic-tac por haberse tragado un reloj. Es un hombre condenado a envejecer y morir mientras Peter Pan grita: «¡Soy joven, soy feliz!»

La descripción de Peter Pan coincide perfectamente con la imagen que los mitólogos dan del dios griego Pan. Medio niño y medio bestia, con un halo salvaje, tocaba la flauta y jugueteaba por los bosques del País de Nunca Jamás, con sus amigos los Niños Perdidos. La mitología nos dice que el dios Pan era hijo de Hermes (dios del comercio, los viajes y la comunicación) y de una ninfa que lo abandonó, recién nacido, por su fealdad. Igual que Peter, no tiene padres. Tampoco los tienen los Niños Perdidos que «cayeron del cochecito cuando eran muy pequeños». El abandono de los padres explica su dificultad para ponerse en el lugar del otro y dar. Quien no ha sido cuidado cuando lo necesitaba es incapaz

de cuidar a los demás, quizá porque no podemos dar aquello que nunca hemos recibido. Los *Peter Pan* son personas que no pueden dejar de ser hijos para pasar a ser padres.

La necesidad de atención

El comportamiento de esta persona es el de un niño aunque físicamente sea adulta. En un primer momento nos podemos dejar seducir por su sonrisa y optimismo, pero si ahondamos en sus sentimientos nos daremos cuenta de su inseguridad, su miedo al rechazo y su inadaptación. Goza de muchas cualidades personales como la creatividad e ingenio y, generalmente, es un buen profesional.

El problema es que utiliza estos atributos positivos como máscara para tapar sus carencias afectivas. Se esfuerza por despertar la admiración y el reconocimiento de la gente que lo rodea. También culpa a los demás por lo que no le va bien. De esta manera evita hacerse responsable de sus enormes necesidades afectivas. No es de extrañar que sienta un deseo enorme de que los demás cubran sus necesidades. Quiere que le den lo que pide y, si no es así, se enfada.

CLAVES PARA RECONOCER Y SUPERAR EL SÍNDROME DE PETER PAN

La frontera que separa una persona razonablemente equilibrada de otra con un posible síndrome de Peter Pan no está claramente definida. Pero corregir algunos de los siguientes rasgos suele ser beneficioso para todos.

EN EL ÁMBITO PERSONAL Y FAMILIAR

- Se las ingenia para que los demás estén pendientes de su persona, prestando él o ella en contrapartida escasa atención a los otros.
- Se manifiesta incapaz de tolerar la más pequeña crítica y de entender los defectos o errores ajenos.
- Se siente con derecho a exigir sacrificios a los otros y puede reaccionar agresivamente si éstos responden de forma diferente a la esperada.
- Ante cualquier problema impone a los demás su solución, como si fuera la única viable.
- Tolera mal cualquier hecho imprevisto, incluso la enfermedad de un hijo, si contraría el plan que se había programado.

EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

- Como jefe, le importan más los resultados que los medios empleados. No valora el esfuerzo que los demás tengan que hacer para lograrlos.
- Disfruta adoptando posturas altaneras, competitivas y desafiantes, situándose así por encima de los compañeros.
- Tolera muy mal el hecho de ser evaluado o criticado, aunque los argumentos estén objetivamente fundados.
- Su trabajo es intenso cuando persigue fines egocéntricos, pero se desentende fácilmente de las tareas que comportan cierto riesgo de fracaso.
- Atribuye con frecuencia a sus superiores la responsabilidad de sus propios fracasos.

EN EL ÁMBITO SOCIAL

- No se disculpa cuando llega con retraso, pero no acepta que se retrasen los demás.
- Busca siempre un trato excepcional, no sometiéndose al orden establecido como por ejemplo hacer cola o respetar una norma.
- Tiene muchos conocidos de los que espera servicio y reconocimiento, pero pocos amigos.
- Se siente insatisfecho cuando no es el centro de atención.
- Le gusta exteriorizar sus muchas virtudes.



Por consiguiente, Peter Pan atrae a personas cuidadoras que asumen las responsabilidades que él no digiere. Este papel de madre protectora viene representado en la historia por la niña Wendy.

Wendy

Dan Kiley también describió el síndrome de Wendy para explicar el comportamiento de aquellos que actúan como padre o madre con su pareja o con la gente más próxima, liberándoles de asumir responsabilidades. Suelen ser personas que, influenciadas por familias donde se han sentido excluidas, asumen el papel de los padres que no han tenido y lo ponen en práctica con alguien que se deje cuidar por ellas. Aunque el síndrome de Peter Pan también se encarna en la mujer, parecería que los varones son más proclives a sufrirlo. A su vez, el síndrome de Wendy lo sufren más las mujeres, quizá porque el cuidado de los hijos está considerado en nuestra cultura una responsabilidad femenina.

Líder fuera, tirano en casa

La dificultad para relacionarse es una de las principales características de las personas con este síndrome. Aunque socialmente puedan ser líderes apreciados por su capacidad de divertirse y amenizar el ambiente, en la intimidad despliegan su parte exigente, intolerante y desconfiada.

Por esta razón muchos son solteros llegando a ser donjuanes por su capacidad para seducir. Los que tienen pareja pueden crear relaciones superficiales, estando años sin llegar a comprometerse mucho. También es candidato a actuar como Peter Pan el chico que pasa sin esfuerzo de ser el objeto de afecto de la madre al de la compañera o esposa. En este caso, como no llega a estar solo nunca, no aprende a hacerse cargo de su vida. La persona que llega a casarse y tener hijos seguramente esconderá su miedo al compromiso en una tendencia a las adicciones, la irritabilidad o los comportamientos agresivos.



LA RESPUESTA A UNA TRAGEDIA FAMILIAR

James M. Barrie (1860- 1937), autor de la historia de Peter Pan, ha sido uno de los más destacados dramaturgos y novelistas de Escocia. Cuando tenía cinco años, su hermano David, de trece, murió en un terrible accidente. En su dolor, la madre se retiró a un cuarto oscuro durante meses. Entonces Barrie asumió la personalidad de su hermano para reconfortarla. Así, la idea de permanecer siendo en cierto modo un niño se convirtió en una fijación.

Al igual que Peter Pan, el niño que no quería crecer, Barrie no alcanzó más de metro y medio de estatura, sufrió siempre de migraña y se dice que rara vez sonrió. «Nada pasa después de los doce años que importe mucho», dijo quien nos legó una obra única para evocar un mito eterno.

La transición de la niñez a la adultez acontece en la adolescencia. Es el momento en que el chico o chica se replantea los modelos de los padres para forjar su propia identidad. El joven toma de los padres todo aquello que recibió en la infancia y crea una identidad autónoma. Si de niño no recibió suficiente apoyo, durante la adolescencia no podrá romper con ellos. Le faltará seguridad y fuerza para distanciarse, mirar hacia sí mismo y hacerse adulto.

Las personas con SPP se quedan encalladas en esta fase por lo que no consiguen formarse una identidad madura. Así siguen dependiendo de los demás, son hipersensibles a la crítica y ávidos de reconocimiento.

En paz con los padres

La curación pasa por afrontar el conflicto pendiente con sus progenitores. Es necesario que el adulto, en vez de quedarse pegado a ellos y continuar pidiéndoles, conecte con la rabia y el dolor del niño herido. En los casos en que el conflicto interno sea muy grande, es mejor recurrir a un profesional de guía en este proceso —no es fácil, pues el adulto ya se ha construido un ego muy fuerte para protegerse de las emociones difíciles—.

Se trata de aceptar la realidad tal como es y vivir todas las emociones que la acompañan. Seguidamente, es imprescindible ahondar en la comprensión de la dificultad de los padres en hacer de padres, pues también ellos fueron niños heridos.

Se alcanza la salud con la evocación del amor y agradecimiento por todo lo bueno que se ha recibido de ellos. Si hemos llegado a adultos es que algo sí nos dieron. Quedarse en paz con los padres es el último eslabón para liberarse del síndrome de Peter Pan.

En sociedad

A nivel social observamos un conjunto de factores que no favorecen que los jóvenes vuelen del nido. Para empezar, es muy difícil encontrar el primer empleo y las condiciones laborales son precarias. También cuesta acceder a la primera vivienda, lo que obliga a los jóvenes a quedarse en casa de los padres. Es importante reclamar más voluntad política para mejorar estas condiciones.

Como padres también podemos contribuir a disminuir la incidencia del síndrome de Peter Pan vigilando nuestra salud emocional. Hay que atender primero nuestras propias necesidades para poder entender y satisfacer las de nuestros hijos. No conviene sobreprotegerlos ni compensar nuestra falta de disponibilidad con cosas materiales.

Creer es un proceso natural, lo que no significa que sea fácil. Ser adulto requiere tomar la decisión de crecer, ser quién uno es, y plantearse valores y

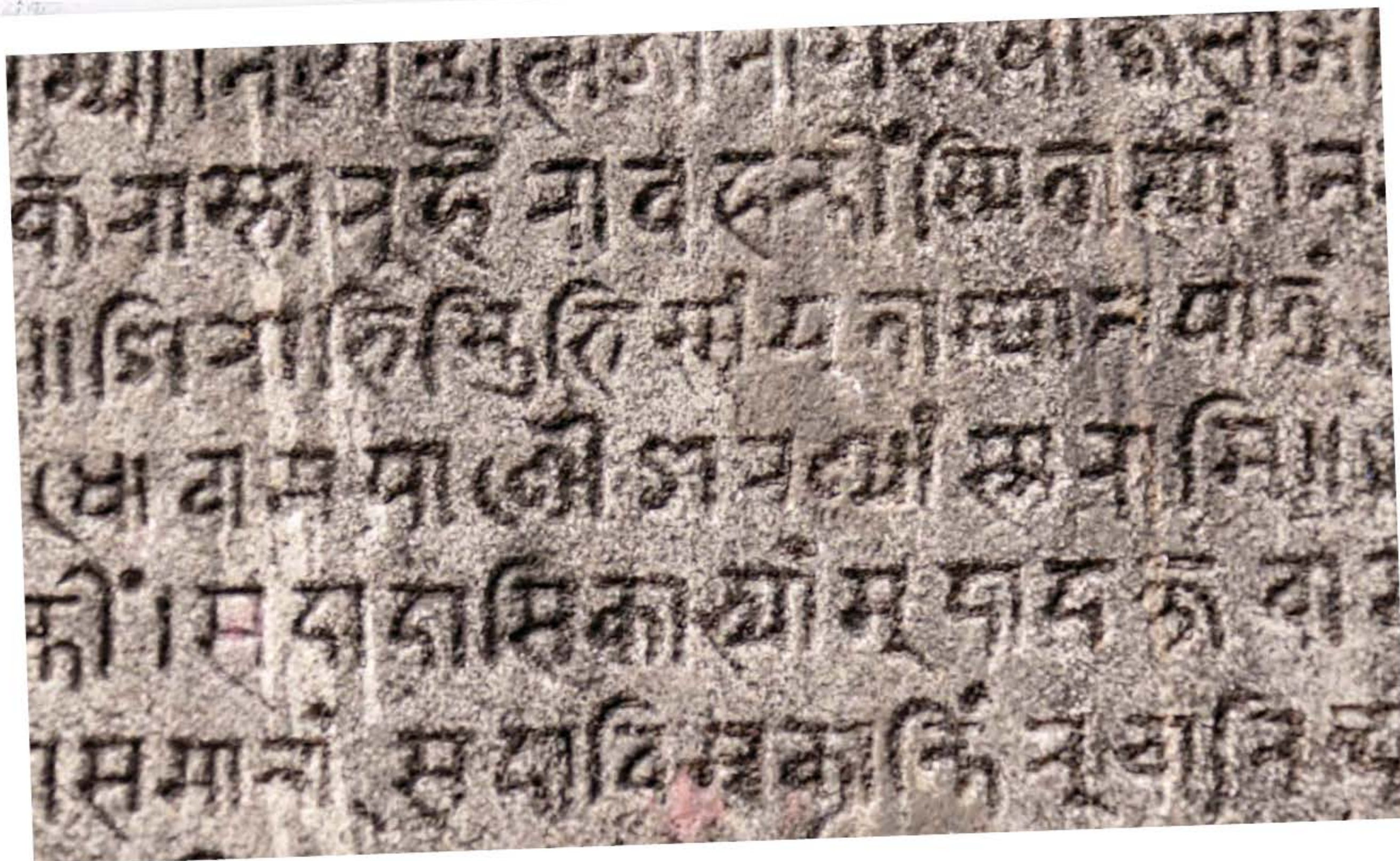
objetivos en la vida. También conlleva renunciar a ciertas cosas para conseguir lo que se desea, asumir los errores y tolerar la frustración. La frontera que separa una persona sana de una persona con SPP no está tan claramente definida. Quien más, quien menos se queja cuando se equivoca o pierde la paciencia cuando tarda en conseguir aquello que se ha propuesto. Pocas personas han alcanzado la plena madurez pero, afortunadamente, podemos seguir creciendo durante toda la vida. Cada una de nuestras experiencias vitales nos enseña algo de nosotros. La persona con SPP tiene muy poco conocimiento de sí misma, se resiste a cambiar y sufre por ello.

No hay que confundir crecer con perder el niño que todos tenemos dentro. Me refiero a nuestra parte inocente y necesitada desde donde nace la espontaneidad. El llamado «niño interior» encarna lo auténtico, creativo y alegre. Muchos adultos han perdido el contacto con esta parte de su identidad, viendo mermada su vitalidad y bienestar. Son adultos con un sentido exagerado de la responsabilidad.

Es imprescindible establecer una relación de respeto y cariño entre el niño y el adulto interior. No dejar que el niño domine y boicotee al adulto —como sucede en las personas con SPP—, pero tampoco dejar que el adulto aplaque la voz del niño, como sucede con las personas excesivamente rígidas. Ambas partes, el niño y el adulto, son esenciales para lograr el equilibrio.

El miedo a dar

Aunque Peter Pan parece feliz en su mundo infantil, no puede realizarse con plenitud, ya que se niega rotundamente a cambiar y empequeñece así su capacidad de amar a los demás. Ciertamente existen factores sociales y económicos que abocan a los jóvenes a quedarse en casa de los padres y frenar su evolución pero siempre se puede transformar una actitud infantil y egocéntrica ante la vida en otra más abierta y generosa. Para ello es imprescindible afrontar nuestros conflictos, renunciar a los privilegios de la infancia y asumir plenamente quienes somos. El adulto sano que cultiva una buena relación con su niño interior tiene mucho que ofrecer al mundo.



Yamas

Actitudes del yoga para la convivencia

TEXTOS: MÒNICA CALVO Y ÀLEX COSTA.

Vivimos en un mundo dónde la mente agitada, los deseos y los miedos dirigen nuestras vidas, provocando escasez de calma y claridad. Muchas personas se acercan a la práctica del yoga u otras disciplinas psico-físicas en busca de herramientas que faciliten la gestión mental a sabiendas de que están en juego nuestra salud y bienestar general.

Cuando vamos a clase de yoga, realizamos ejercicios corporales, respiratorios y de control mental y en el mejor de los casos logramos episodios cortos de lucidez meditativa. Terminada la práctica, sentimos el cuerpo más liviano y

enérgico, la mente tranquila y el ánimo alegre. Pero ¿cuánto va a durar este resultado? El retorno a lo cotidiano vuelve a sacudirnos. Los deseos insatisfechos y las aversiones siguen presionando y, en el fondo, todo sigue igual. No hay transformación verdadera.

Quienes pretenden encontrar una vía de escape con la práctica de yoga frente al caos interno, suelen caer en el desánimo, cansados e insatisfechos por la falta de resultados satisfactorios. Se dirán que el yoga no funciona y acabaran abandonando la práctica.

¿Qué es lo que ha ido mal? ¿Por qué no conseguimos que esa paz que vislumbramos en las sesiones de yoga se traslade a nuestra vida diaria? ¿Cómo es que seguimos tropezando siempre con la misma piedra?

A menudo los profesores de yoga no acertamos en transmitir las bases fundamentales de la enseñanza, y nos quedamos solamente en el plano físico, respiratorio y con unas pinceladas en el aspecto mental. Solemos dar las herramientas al sacarlas de contexto, pero es necesario el contexto entero para que funcione.

El yoga es una disciplina muy antigua para controlar y purificar la mente, cuyo objetivo último es la realización del máximo potencial del ser humano que nos conduzca a la felicidad (vista como ausencia de sufrimiento). Muchas personas lo han recorrido antes y han demostrado su éxito a través de los años. Es el caso de Patañjali (siglo II d.C.), a quien se le atribuye un importante tratado titula-

do *yogasutra Aforismos del yoga*. Se trata de una compilación de las enseñanzas del yoga donde se expone el astanga-yoga «yoga de los ocho elementos»:

Ética hacia el mundo (*Yamas*).

Ética hacia nosotras mismos (*Niyamas*).

Trabajo corporal (*Asana*).

Trabajo respiratorio / energético (*Pranayama*).

Control e interiorización de los sentidos (*Pratyahara*).

Concentración mental (*Dharana*).

Meditación (*Dhyana*).

Contemplación (*Samadhi*).

Patañjali propone recorrer estos ocho pasos en paralelo. Pero es fundamental empezar con una ética, una disciplina moral ante la manera de tratar al mundo (*yama*). En este artículo os explicamos de forma sencilla este primer paso: las bases éticas del yoga que todo practicante debe aplicar en su práctica personal, y por supuesto, en su día a día.

YAMA. *Ética hacia el mundo*

Es evidente que si queremos gozar de paz mental, nuestras acciones y pensamientos deberían estar alineados hacia dicho objetivo. Frecuentemente aquello que nos causa sufrimiento es fruto de nuestras acciones que, a su vez, nacen de la estructura de nuestra mente.

Podemos considerar Yama como las normas de convivencia básicas para manejarnos con el mundo de una manera más justa y equilibrada. Son el pilar de la práctica y nos ayudan a simplificar la vida y a tomar las decisiones correctas. Esta ética consta de 5 preceptos: respeto, sinceridad, honestidad, contención y austeridad.

Ahimsa (Respeto)

El respeto, la no violencia, es la base fundamental del yoga. Es obvio que cualquier tipo de violencia siempre causa sufrimiento, tanto en la víctima como en el agresor. El racismo, el ma-



chismo, la homofobia, los sentimientos de superioridad y los radicalismos no son más que violencia basada en miedos a la diferencia, obstáculos que nos alejan del mundo real y nos impiden acceder al verdadero conocimiento.

Todas las personas llevamos la semilla de la violencia en nuestro interior. En el yoga, se trata de tomar consciencia, observar su origen y erradicarla de nuestras acciones, palabras y pensamientos, entendiendo que todo y todos tenemos nuestro lugar en el mundo. Cultivar ahimsa conlleva tomar también consciencia de las microviolencias cotidianas, tan frecuentes en todas las relaciones en especial con niños, mujeres y ancianos, comúnmente aceptadas por la sociedad.

La práctica de ahimsa también tiene que ver con el respeto a uno mismo. ¿Respeto mis límites? ¿Me escucho y realmente hago lo que quiero hacer? ¿Me hablo mal a mí misma cuando me equivoco? Cultivar esta virtud ha-

cia nosotros mismos nos ayudará a querernos más y encontrar nuestro camino.

Satya (Sinceridad y coherencia)

En el camino hacia la felicidad no hay lugar ni para la mentira ni para el autoengaño. Mentir y sostener la falacia nos roba energía y paz mental. La única manera de llegar a nuestros objetivos vitales es siendo sinceros y coherentes, lo que conlleva escuchar y armonizar la voz de nuestro corazón con nuestros pensamientos, palabras y acciones. Sentir, pensar, hablar y actuar en la misma línea. Para esto es necesaria una buena dosis de valor, honestidad y humildad, caminos seguros hacia la paz interior. Solo desde la autenticidad podemos desarrollar todo nuestro potencial.

Asteya (Honestidad)

No apropiarse de lo que no te pertenece. Ser honestos con el pan que nos

ganamos cada día, sin robar lo que es de los demás implica tener confianza en que siempre vamos a lograr lo necesario para vivir. Ese mínimo necesario es mucho menor de lo que nos parece. Pero Asteya no solo se refiere a los bienes materiales: también se refiere al amor, al tiempo, a la imagen... Es el arte de saber qué nos corresponde y qué no, sin dejarnos limitar por falsas creencias. La práctica de asteya nos deja un tesoro muy valioso: la confianza plena de quienes están a nuestro alrededor.

Brahmacarya (Contención)

Normalmente el deseo se nos lleva por delante y Brahmacarya se refiere a aquellos deseos e instintos difíciles de controlar especialmente el sexual y que suelen traernos más problemas. Vivir una sexualidad sana, libre, sin que dañe a nadie (ni física ni emocionalmente), sin tabús y de manera honesta es todo un reto en esta sociedad





hipersexualizada que antepone el placer a la integridad. Este yama nos propone tomar consciencia de nuestras bajas pasiones y saber encauzarlas de manera que todos podamos gozar de más energía y salud.

Aparigraha (Austeridad)

El exceso siempre es causa de desequilibrio y dispersión. Date cuenta de todo lo qué hay en tu vida que en realidad no necesitas, tanto a nivel material como inmaterial. El marketing puro y duro nos ha llevado a crear necesidades falsas y a caer en excesos de todo tipo (comida, ropa, información, actividades de ocio y bienes materiales diversos). Nos hemos acostumbrado a tener mucho y a valorar poco; a comprar, usar y tirar. Incluso, muchas veces nuestra autoestima se basa en cuanto tengo (dinero, propiedades, seguidores en las redes sociales). Y así, a base de consumir, hemos generado una enorme cantidad de basura y contaminación que nos ha llevado a una gran desigualdad social y a la actual crisis climática.

Todo aquello que poseemos (ya sea tangible o intangible) necesita de un



cuidado y una atención que muchas veces nos aleja de lo que es verdaderamente importante. Tenemos tanto que muchas veces nos sorprendemos a nosotras mismos dedicando mucho tiempo a lo superfluo y muy poco a lo fundamental (cultivo y cuidado de uno mismo, de la familia, las amistades o de aquello que realmente nos nutra el alma).

Cultivar aparigraha es vivir según el

lema de «menos es más», liberándonos de cargas pesadas que nos distraen, con más tiempo para lo que de verdad importa y da sentido a la vida.

Cuando por fin logramos librarnos de todo lo que nos sobra, nos sorprenderemos por una grata sensación de espacio interno. *Aparigraha* es el arte de cuidar ese espacio, volviéndolo sagrado, y encontrando el equilibrio interior.

Y también en tu kiosco,
dos revistas para cuidar tu salud
por dentro y por fuera



www.larevistaintegral.net

Connecor
REVISTAS, S.L.

EL ARTE *de vivir*

78 La chirimoya
80 Lisina
82 ¿Qué es eso?
84 Medicina integrativa
88 Actividades y contactos
90 Signos del Zodiaco
94 Pioneros
96 Actualidad Editorial

La chirimoya

ES UNA FRUTA DE MUY FÁCIL DIGESTIÓN DEBIDO A LAS ENZIMAS QUE CONTIENE, POR LO QUE ESTÁ INDICADA EN PERSONAS CON DEBILIDAD DIGESTIVA

Valores nutricionales por 100 g. de chirimoyas

Calorías	90 Kcal
Agua	77 g
Hidratos de carbono	20 g
Proteínas	1 g
Lípidos	0,2 g
Fibra	2 g
Hierro	0,6 mg
Sodio	4 mg
Fósforo	21 mg
Potasio	382 mg
Calcio	30 mg
Vitamina B1	0,08 mg
Vitamina B2	0,09 mg
Vitamina B3	0,9 mg
Vitamina C	18 mg

La chirimoya es una fruta con forma de corazón muy apreciada por sus cualidades organolépticas, digestivas y nutritivas. Se obtiene del chirimoyo, *Annona chirimola*, árbol de la familia de las anonáceas que puede llegar a medir de 7 a 8 m. de altura. Esta fruta tropical tiene su origen en los países andinos, principalmente Perú y Ecuador, aunque en la actualidad se cultiva también en el sur de España, principalmente Málaga y Granada.

El nombre chirimoya proviene de dos palabras de la antigua lengua quechua, todavía utilizada en algunas zonas de Perú, «chiri» significa frío, y «muya» semilla, pues estas pueden germinar a elevadas altitudes, entre 1.500 a 2500 m.

Los españoles llamaron a esta fruta «manjar blanco» debido a su agradable sabor que recuerda a una mezcla entre pera y plátano con cierto aroma a canela. Aunque se introdujo en España en el S.XVII, en la actualidad este país es uno de los mayores productores.

Es una fruta de temporada que se encuentra en los mercados a partir del otoño y durante el invierno. Su peso se sitúa entre los 200 y 800 gr. Es muy delicada porque madura rápidamente a temperatura ambiente, entre 2 y 4 días, razón por la cual la mayoría de la producción se destina al consumo nacional.

Hidratante y energizante

La chirimoya, como sucede con todas las frutas frescas, aporta una gran cantidad de agua que se absorbe lentamente debido a la fibra que contiene, facilitando una mejor hidratación del organismo.

Entre los macronutrientes, destaca su alto contenido en hidratos de car-

bono, principalmente azúcares (glucosa y fructosa). En cambio su contenido en grasas y proteínas es escaso.

Es una fruta de muy fácil digestión debido a las enzimas que contiene, por lo que está indicada en personas con debilidad digestiva, convalecientes, ancianos y personas sin apetito, decaídas y fatigadas.

Efecto diurético, laxante y antioxidante

Respecto a los micronutrientes, hay que resaltar la presencia de potasio y el bajo contenido en sodio, lo cual estimula la diuresis y mejora la hipertensión. La chirimoya está especialmente indicada para las personas que sufren calambres a causa de tener bajos los niveles de potasio, como sucede a menudo cuando se toman laxantes o diuréticos.

Su fibra contiene un efecto regulador sobre el tránsito intestinal, algo útil para combatir el estreñimiento, regular la flora intestinal y reducir los niveles de colesterol.

También es rica en calcio, vitaminas antioxidantes C y A y algunas del grupo B (es la fruta fresca que contiene mayor cantidad de B1, B2 y B6).

Consejos para su consumo y precauciones

La mejor forma de consumir la chirimoya es sola sin, nada más, pues es una fruta dulce jugosa y fácil de comer, tan solo necesitamos partir-la por la mitad y comerla con una cucharita. Se debe consumir en su punto óptimo de maduración, lo cual se puede observar con el cambio de color de la piel, de un verde claro a más oscuro, y con un tacto más blando.

Se debe evitar guardarlas en la nevera, ya que se interrumpe su proceso de maduración. Si nos apetece consumirlas frías se pueden colocar en el frigorífico poco antes de comerlas. Una vez abierta, en contacto con el aire se oxida fácilmente y se pone oscura, para evitarlo se puede rociar con unas gotas de limón.

Se recomienda en cualquier etapa y situación de la vida, como la infancia, adolescencia, vejez, embarazo, lactancia, en deportistas o estudiantes. En el caso de los niños y anciano se deben tomar ciertas precauciones para prevenir un posible atragantamiento a causa de las semillas.

En el caso de las chirimoyas envasadas, el color de la etiqueta nos informa sobre la calidad del producto: roja en las de calidad superior, verde en las de buena calidad y amarilla las de calidad inferior.



Por su alto contenido en potasio, las personas con insuficiencia renal deben tener precauciones con su consumo.

Los diabéticos deben comerla con moderación, debido a que su elevada cantidad de hidratos de carbono simples puede elevarles el nivel de glucemia. En estos casos se pueden escoger las frutas más pequeñas o bien tomar solo la mitad, como postre o combinada con frutos secos.

Curiosidades sobre las semillas

Las semillas de la chirimoya son tóxicas debido a su alto contenido en alcaloides. Se utilizan en farmacia por sus propiedades antimicrobianas y triturándolas bien se pueden emplear como insecticida. También se han elaborado productos extraídos a partir de ellas que han tenido éxito en el tratamiento de los piojos, disentería y cefaleas.

DANIEL ALBORS PERICÁS



Lisina

Remedio contra el herpes

La lisina es uno de los 10 aminoácidos esenciales, componentes de las proteínas que los seres humanos necesitamos incluir en nuestra alimentación, puesto que el organismo no los puede sintetizar.

Afortunadamente está presente en muchos alimentos, tanto de origen animal como vegetal. Las principales fuentes vegetales son los frijoles y las legumbres en general, el mijo, algas, patatas, verduras, aguacates y la levadura de cerveza. En cuanto a las fuen-

tes de origen animal son el pescado, la carne, huevos y lácteos.

Papel de la lisina en el organismo

- Ayuda en la absorción intestinal del calcio.
- Contribuye junto con la vitamina C, a la formación de colágeno —componente básico de huesos, cartílagos, tendones, ligamentos y piel—, por lo que resulta de vital importancia para la formación y regeneración de estos tejidos.
- Interviene en la síntesis de la carnitina, aminoácido que favorece la combustión de grasas y la disminución del colesterol y triglicéridos.
- Resulta vital para la producción de algunas hormonas.
- Interviene en la producción de anticuerpos, necesarios para hacer frente a las infecciones por virus.

Lisina contra el herpes

Una de las cosas que más han popularizado en los últimos años el uso de la lisina es su efecto inhibidor sobre los virus del organismo, en especial el del herpes, aunque también es aplicable a otros virus. Este tratamiento para las crisis del herpes suele ser empleado por muchos médicos naturistas, naturópatas, dietistas y nutricionistas.

A través de un estudio clínico, se demostró que el herpes labial y el herpes zóster, popularmente conocido como «culebrilla», pueden ser tratados eficazmente con una suplementación en L-lisina (hay menos evidencia de su eficacia en el caso del herpes genital).



Este estudio se llevó a cabo tras el descubrimiento de que la lisina tenía un efecto inhibidor sobre el crecimiento del virus del herpes en los cultivos de fluidos, a diferencia de la arginina —otro aminoácido esencial, que tenía un efecto estimulador de su crecimiento—. Ambos aminoácidos, antagónicos, compiten entre ellos desde la absorción intestinal, de modo que el exceso de uno provoca la reducción de la absorción del otro.

Por ello desde el inicio de una crisis herpética y durante esta, es conveniente aumentar el aporte de lisina, por medio de suplementación y de incluir los alimentos ya citados que la contienen, y disminuir al máximo temporalmente los alimentos muy ricos en arginina (chocolate, algarroba, maíz, coco, avena, champiñones, gelatina, frutos secos y semillas). Esta sería una buena forma de bloquear la

alimentación del virus y dificultar su desarrollo.

A este tratamiento se debe sumar una suplementación de vitamina C con bioflavonoides, entre 1000 a 1500 mg y también otros remedios antivíricos como los ajos y el extracto de equinácea.

Como tomar la suplementación de lisina

Los suplementos de lisina se encuentran fácilmente en tiendas de herbo-dietética, herbolarios, farmacias y parafarmacias. En los casos en que existe una infección viral, la dosis de ataque recomendable para los adultos es de 1.500 mg. al día, repartida en 3 tomas, media hora antes de las comidas. Después del período agudo

son suficientes 500 mg/día, durante un período de 2 a 4 semanas.

Precauciones y recomendaciones

Aunque no se han descrito contraindicaciones a las dosis recomendadas, no se deben realizar largos períodos de tratamiento. Por el antagonismo existente del que hemos hablado anteriormente, entre la lisina y la arginina y dado que este último es un aminoácido muy necesario para la elaboración de la hormona del crecimiento, no es conveniente tomar suplementación de lisina durante la infancia, adolescencia, embarazo y lactancia, y no se debe iniciar un tratamiento con esta sin consultarlo previamente con un profesional de la salud.

DANIEL ALBORS PERICÁS

CHARLA GRATUITA

LA DIETA ANTIINFLAMATORIA



Una charla expuesta de forma clara y sencilla para dar a conocer qué alimentos debemos incluir o eliminar de nuestra dieta para evitar, o disminuir, el uso de fármacos.

MIÉRCOLES **16** OCTUBRE 2019

19h

Herbodietética Coliseum
Gran de Gràcia, 204 • Barcelona

Carlotta Bernardini
DIETISTA Y NATURÓPATA

Reservar plaza
www.infocoliseum.com o al teléfono 610 178 797

¿Qué es eso?

ESTO NO ES UNA PINTURA

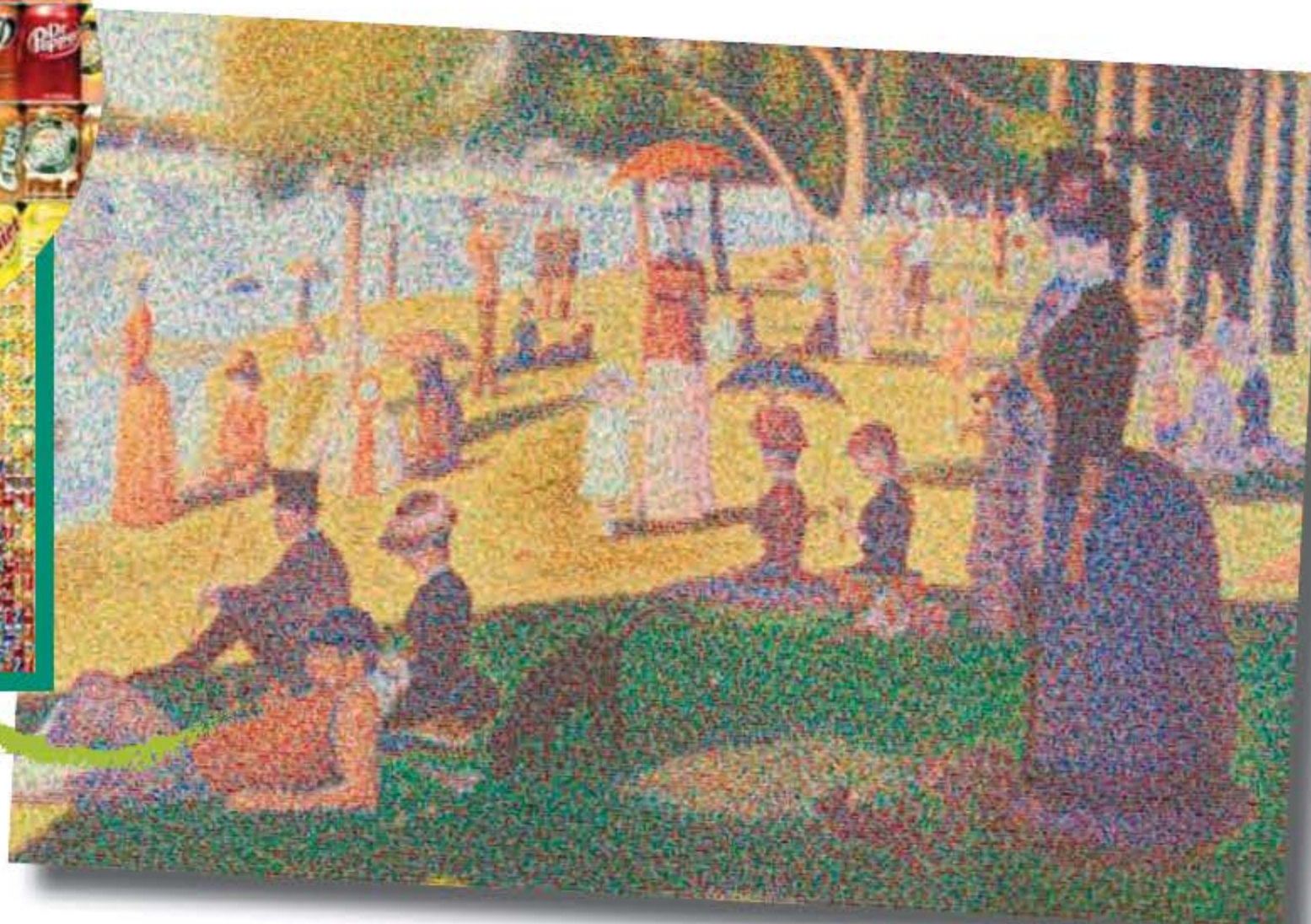
ESTAS FOTOGRAFÍAS FORMAN PARTE DEL PROYECTO RUNNING BY NUMBERS (1 Y 2), CREADO POR CHRIS JORDAN (WWW.CHRISJORDAN.COM), UN FOTÓGRAFO DE SEATTLE (EEUU), QUE CAPTA LA ATENCIÓN DE TODO EL MUNDO GRACIAS A LOS DATOS QUE ALBERGA CADA UNA DE LAS IMÁGENES QUE NOS PRESENTA, CREADAS A BASE DE UNIR OBJETOS QUE SE ACUMULAN EN EL PLANETA LEJOS DEL ALCANCE DE NUESTROS OJOS.



Son 426.000 teléfonos móviles que se ponen en circulación cada día.



Son 106.000 latas de aluminio tiradas a la basura cada 30 segundos.



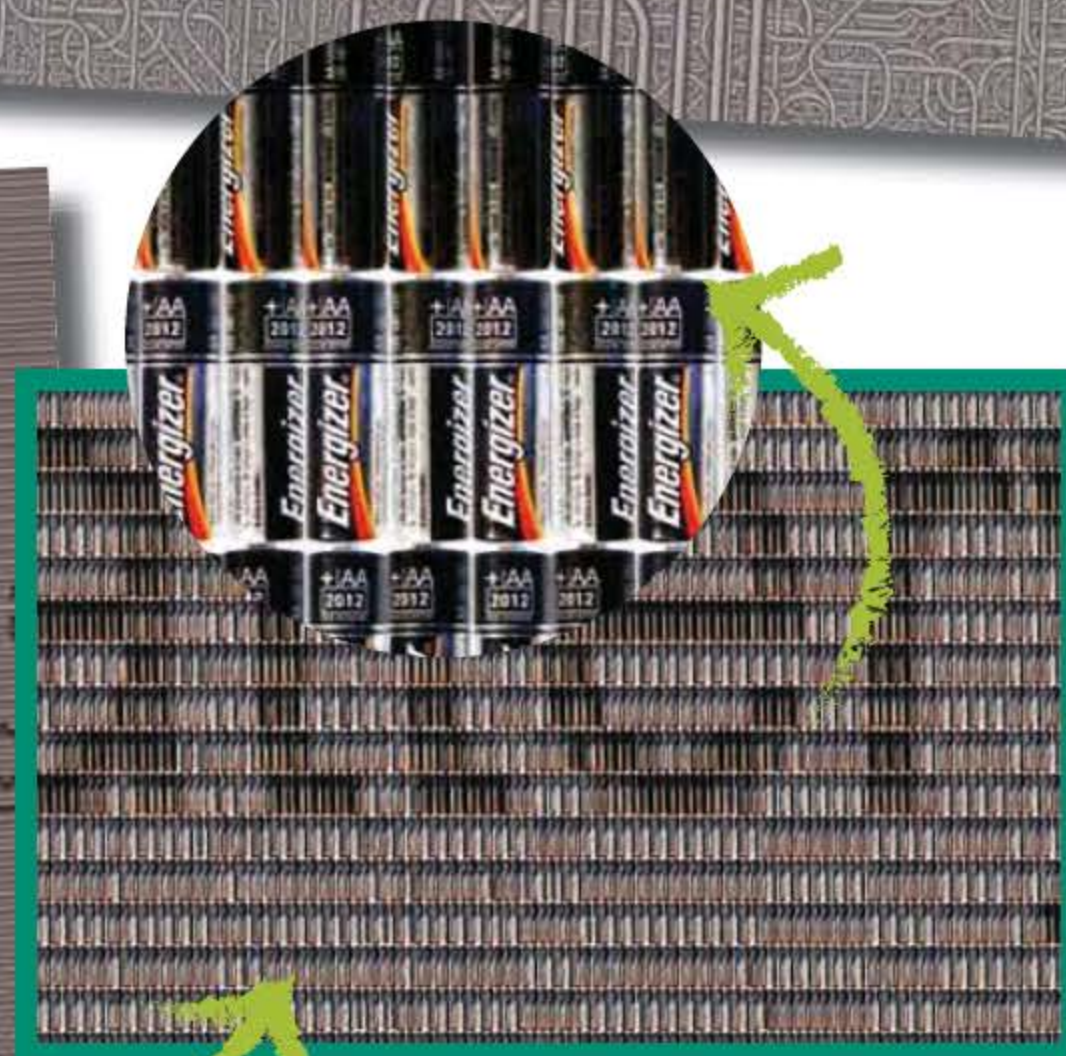


Son 1 millón de vasitos de plástico que se tiran cada 6 horas en vuelos comerciales.



"Because Energizer batteries are now made with no added mercury, we do not believe that a disposable battery recycling program is necessary."

-Energizer Consumer Relations,
October 25, 2012



Son 170.000 pilas que se producen cada 15 minutos.



Son 183.000 pájaros. Son los que mueren cada día sólo en EEUU. La imagen está elaborada por Chris Jordan, a partir de "La Primavera Silenciosa", 28 grafitos de Rebecca Clark.

SALUD Y TRABAJO



En nuestra sociedad el TRABAJO es considerado una necesidad, un mal menor, una suerte, un aburrimiento, una realización personal, un sacrificio, un deseo, una satisfacción... ¿De qué depende? De nuestras necesidades, de nuestra economía, del tipo de trabajo, del trato de la empresa, de nuestros prejuicios, de nuestro tesón, de nuestra preparación, de nuestra vocación, de los horarios, del sueldo... Puede ser una o muchas de estas cosas.

LO IDEAL SERÍA QUE EL TRABAJO FORMARA PARTE DE NUESTRA SALUD GLOBAL. ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

Nos referimos a que el trabajo —en función de las necesidades de cada uno— se ajustara a las propias habilidades y capacidades y nos permitiera hacerlas crecer; es decir, que nos produjera satisfacción personal; que el horario fuera flexible y se ajustara a nuestro reloj biológico, a nuestros horarios familiares; que el espacio laboral fuera agradable, bien iluminado, con todas las herramientas necesarias y adaptadas a la tarea y al personal; que las relaciones con el resto del personal-empresa fueran habitualmente

satisfactorias... Podríamos seguir con una larga y coherente lista de cosas que describirían un trabajo IDEAL para nuestra SALUD.

En este punto muchos dirán que el ideal no existe. De acuerdo. Por tanto aceptamos que, en muchas ocasiones, el trabajo no forma parte de nuestra salud; aún más, en muchas ocasiones el trabajo es fuente de malestar y enfermedad (estrés, desequilibrio hormonal, burn out, alergias, lesiones físicas...). Lamentablemente, por cada experiencia positiva nos llegan muchas más negativas respecto a la relación trabajo-salud. Esto nos lleva a plantearnos lo siguiente: ¿cómo podemos hacer que nuestro trabajo o vida laboral se acerque lo más posible a ese ideal de trabajo para que forme parte de nuestra salud global? ¿es todo responsabilidad mía? ¿de la empresa? Y cuando mi salud ya está afectada, ¿realmente se puede mejorar algo?

Si empezamos a hacernos preguntas, no olvidemos ampliar el campo de autoobservación hacia la familia, los amigos y otros campos, ya que lo laboral, suele ocupar gran parte de nuestro día a día y afecta a todo el resto (tanto en lo económico, lo familiar, relacional...). Si realmente

creemos que la salud es un valor para poder vivir con un mínimo de calidad de vida deberíamos empezar a priorizarlo de verdad.

Un factor clave para una buena salud es la SATISFACCIÓN con uno mismo y eso enlaza de forma clara con lo laboral. Hoy nos centraremos en el mundo laboral: planteamos el necesario EQUILIBRIO dentro y fuera del trabajo para conseguir esa satisfacción con nuestra vida en general.

Presentamos un caso de burn out («quemarse») donde la pérdida de salud ha sido el aviso del desequilibrio en el trabajo soportado durante años. También veremos el esfuerzo realizado para retomar las riendas y cómo el priorizar la salud permite tomar conciencia de lo que realmente está en nuestra mano en cuanto a nuestra relación con un trabajo concreto y los cambios posibles.

EL CASO DE MARC

Marc (nombre ficticio) tiene 46 años, está casado desde hace 15 años y es padre de dos hijos adolescentes. Viene a consulta preocupado por el deterioro de su salud en los últimos años. Actualmente está de baja médica por primera vez en los 25 años que lleva en la misma empresa, debido a ansiedad y vértigos.

Describe su trabajo como de alta responsabilidad, en una «buena» empresa en la que tuvo la suerte de ser contratado con 21 años. Recuerda que fue una gran alegría para toda la familia, ya que suponía un buen trabajo asegurado para toda la vida. Empresa grande y solvente, buenos sueldos y horarios... en definitiva: seguridad y tranquilidad para el futuro. Esto lo tenía muy claro, por lo que reconoce nunca se planteó otra posibilidad («Tenía la vida resuelta»).

En estos 25 años ha pasado por diversos departamentos y tipos de tareas y se ha ido adaptando a los cambios de la mejor manera posible —según él, sin grandes dificultades aparentes—. Unos cambios eran pedidos por la empresa, otros por él mismo. Reconoce que no estuvo cómodo en todos los departamentos por igual. Según como era la iluminación o el nivel de ruido, finalizaba la jornada laboral con dolores de cabeza, pero no le daba más importancia.

En los últimos nueve años empezó a notar que, al volver de las vacaciones, no se sentía con las mismas ganas de trabajar que en años anteriores. Era como si no se hubiera recuperado y tuviera que reincorporarse cansado y con dolores de espalda de los que nunca se recuperaba del todo. Acudía a médicos y especialistas, hacia rehabilitación y todo lo que le recomendaban. Todo sin coger la baja, en su tiempo personal y familiar, hasta el momento actual.

TRABAJO TERAPÉUTICO

Proponemos explorar los detalles de su día a día, así como sus hábitos, tanto en casa como en el trabajo, para ver cómo llega a este punto de desequilibrio. Fuera del trabajo nos dice que disfruta de la familia, sigue una dieta saludable, hace alguna actividad física cuando tiene tiem-

Integral

Medicina Integrativa i Escola de Salut

Servicios profesionales

Desde 1985
mejorando tu salud



Medicina naturista y medicina antroposófica del adulto y la infancia.

Medicina homeopática y medicina ayurvédica.

Medicina tradicional china. Acupuntura.



Psicología infantil, juvenil y del adulto.

Desarrollo personal.

Atención y mejora en aprendizaje.



Dietética y nutrición. PNI. Terapia neural.

Bioinmunogenética.

Psiconeuroinmunoendocrinología.

Fisioterapia oncológica,

cráneo-mandibular,

neuromusculoesquelética y de suelo pélvico.

Osteopatía, quiromasaje, drenaje linfático,

masaje facial japonés.

Estética natural.

Sofrología. Método Tomatis.

Optometría y terapia visual.



Área de tratamiento del dolor.

Área de rehabilitación auditiva.

Área del tratamiento físico del linfedema.

Área de acompañamiento al paciente oncológico.

Talleres de Integral

Además de atender en la consulta **ofrecemos talleres prácticos** orientados a acompañar a la persona en su autoconocimiento y empoderamiento, permitiendo un crecimiento más autónomo y el desarrollo consciente de su proyecto vital.

Infórmate en la web y llámanos

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com

po, sale con sus amigos, aunque cada vez menos por el cansancio del trabajo y le sabe mal, pero «el trabajo es el trabajo».

Le pedimos que intente concretar qué significa para él dicha frase y nos encontramos con toda una lista de prejuicios y teorías rígidas sobre la importancia del trabajo (suerte indiscutible, seguridad no rechazable, futuro de comodidad, ...) que le llevan a aguantar cualquier tipo de malestar, ya sea físico, emocional o relacional con respecto al cumplimiento de sus obligaciones, sin cuestionarse otro tipo de beneficios necesarios para nuestra salud (adecuación del trabajo, condiciones de presión, horarios, buen ambiente, reconocimiento...)

En este punto buscamos cambios objetivos en el ámbito laboral que le puedan causar cierto malestar y Marc nos cuenta que, en los últimos años, ha habido muchos cambios y no todos agradables: reducción de personal, reducción de espacio, con lo cual ha pasado a compartir despachos entre varias personas que atienden llamadas y visitas, nuevos planteamientos en la empresa que genera competitividad entre compañeros, otro tipo de presiones que no le parecen correctas ni necesarias... Reconoce estar preocupado por todo ello, pero no ve qué relación puede tener en su salud física ya que cree que, si se cuida bien fuera del trabajo (donde sí se siente satisfecho), tiene que poder sobrellevar las cargas laborales sin problemas, como ha hecho siempre.

Aquí planteamos a Marc un trabajo de autoobservación que le ayuda a ver la relación directa que comparte la emoción con la valoración (pensamiento) que hace de los hechos que vive en el trabajo. Poco a poco, eso le permitirá flexibilizar sus prejuicios y aceptar que la discordia entre lo que cree que debe ser y lo que es, le afecta la salud en cualquier dimensión (la contradicción de valores le produce dolores de cabeza), aunque se lo niegue. Por ejemplo, prejuicios sobre coger la baja: lo consideraba fallar a la empresa y a sus compañeros en lugar de un mecanismo del mundo laboral que nos permite cuidarnos cuando estamos enfermos (algo humano que no se escoge).

En este contexto de autoobservación, Marc reconoce que es una persona sensible a la que le gusta el trabajo en equipo de forma colaborativa y no competitiva, que trabaja mucho mejor en un ambiente relajado, amable, luminoso y no muy ruidoso, que no soporta muy bien la presión sin sentido... y que todo ello le crea un malestar que se ha ido acumulando. Aprende a escuchar y aceptar cual es la información que le aporta su malestar: «la situación actual en la empresa ya no me produce satisfacción sino enfermedad, ¿qué puedo hacer? ¿la empresa tiene mecanismos para ayudarme?»

EVOLUCIÓN

Marc va tomando conciencia de lo que le supone negarse la contradicción que hay entre sus valores y los que actualmente parece fomentar la empresa. La negación hace

que las emociones (decepción, insatisfacción, enojo...) busquen otro camino para canalizarse: en este caso, el cuerpo, los dolores de cabeza, de espalda, la ansiedad, los mareos... Aprender a escuchar cómo se siente ante los cambios que se dan en su trabajo, y qué le indica esa emoción respecto a lo que ocurre, le ayuda a poner límites entre su necesidad de cumplir y la necesidad de cuidar la salud (ahora prioritaria para Marc).

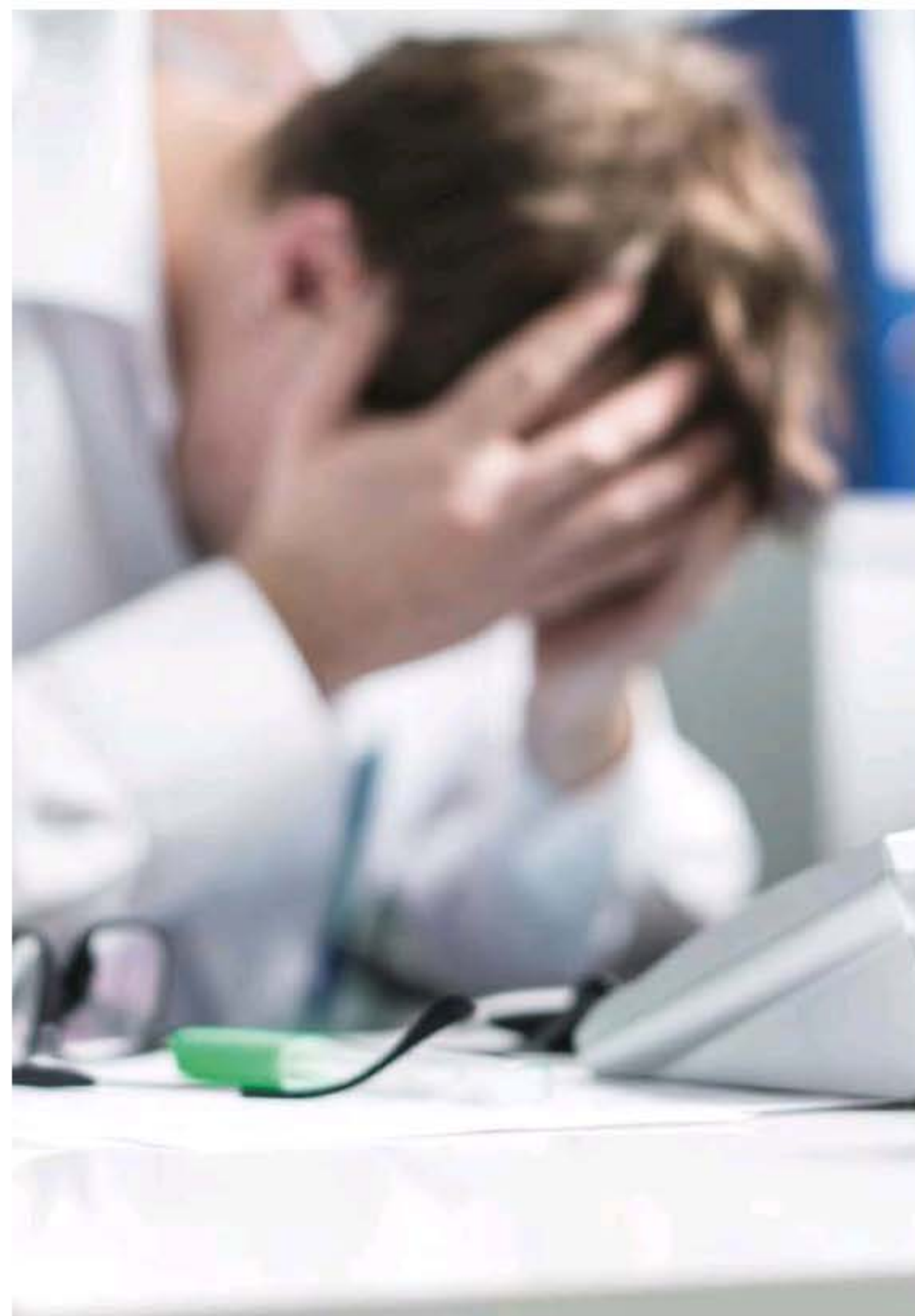
Se permite revisar sus prejuicios sobre lo que es un «buen trabajo» para él, coger la baja cuando la salud lo requiere (algo antes impensable para él), plantearse un cambio dentro de la empresa que se ajuste mejor al cuidado de su salud (eso depende de los recursos y criterios de cada entidad), e incluso plantearse la posibilidad de nuevos trabajos fuera de esa empresa con las diversas habilidades que ha observado que ha desarrollado en todos estos años.

Cuando nos planteamos la relación entre trabajo y salud, nos encontramos a menudo con que nos negamos la influencia directa que puede tener vivir en el trabajo unos valores intrínsecos opuestos a los propios. Se puede sobrellevar, cada persona es distinta, pero siempre hay un coste para nuestra salud.

M.DOLORS PALLARÈS I RAMON

PSICÓLOGA DE INTEGRAL. MEDICINA INTEGRATIVA Y ESCUELA DE SALUD.

WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM





TALLER VIVENCIAL EN ALMERÍA

Talleres de Constelaciones Familiares y a través de la Rueda de la Liberación y Elevación. En el primero, a través de la información de tus ancestros, puedes liberar patrones que se repiten en tu día a día, creencias que te limitan, y ver la vida desde una perspectiva ¡con la visión del Águila!!

Con la Rueda de Liberación y Elevación, recuperarás tu PODER y DONES ancestrales a través de Animales Guías. Tu frecuencia vibratoria aumentará y se despertará tu energía sexual a través del Empoderamiento Álmico, para alinearte con tu propósito de vida.

TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES DE 10.00 A 14.00 H. Y TALLER DE CHAMANISMO AKÁSHICO DE 16.00 A 20.00 H.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

MAKU – 652061007

ARANTXA – 660171696

PILAR – 626153740

WWW.ABRAZATUESENCIA.COM

VEGUSTA SIN CARNE (FORMACIÓN, TALLERES, CATERING)

VEGUSTA cocina sin carne es una marca situada en Logroño que tiene tras de sí a una entusiasta del mundo de la alimentación verde con una trayectoria de cerca de 20 años.

DEL 2 DE OCTUBRE AL 29 DE ENERO HAY UN TALLER DE MENÚS VEGANOS Y DEL 12 DE FEBRERO AL 29 DE ABRIL, EL DE COCINA VEGANA DEL MUNDO.

INFORMACIÓN:

686811194

CONTACTO@VEGUSTA.ES



TALLER DE RUTINAS DIARIAS DE AYURVEDA EN MATARÓ (BARCELONA)

Con las rutinas diarias (Dinacharya), el automasaje, el ejercicio, la dieta y los complementos de hierbas ayurvédicas podemos aumentar la fuerza vital (ojas) y fortalecer el sistema inmunológico, regeneramos las células y retrasamos el envejecimiento.

En este taller aprenderemos técnicas Rasayanas que se pueden practicar de modo regular para mejorar la memoria, la inteligencia, liberación de diversos trastornos, dolores o afecciones, nutrir la piel, la sangre, la linfa, mejorar el metabolismo, proporcionar fuerza a los órganos del cuerpo, fortalecer el sistema inmunológico.

TALLER EL SÁBADO 19 DE OCTUBRE, DE 11 A 13 H. A CARGO DE MÓNICA PEREGO.

CENTRO EKILIBRA'T!

CAMI RAL DE LA MERCÈ, 495

08302 MATARÓ, BARCELONA

[HTTPS://WWW.SALUDTERAPIA.COM/EVENTOS/D/10021-RUTINAS-DIARIAS-AYURVEDA.HTML](https://www.saludterapia.com/eventos/d/10021-rutinas-diarias-ayurveda.html)

CURSO ONLINE DE NUTRICIÓN ENERGÉTICA

La nutrición energética tiene sus fundamentos en la medicina tradicional china. La teoría del Yin y el Yang y las Cinco Fases son los ejes de la nutrición energética, que además tiene muy presente la relación entre la salud física y la salud emocional.

La energía vital de un alimento es todo lo que ese alimento nos aporta y que permite nuestra vida. Pero va más allá de los propios nutrientes. Entendiendo por nutrientes los carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas. Pues los alimentos una vez ingeridos interaccionan con



nuestro organismo de diversas formas en función de su naturaleza y características.

En este curso, se aprende los conceptos de la Medicina Tradicional China suficientes para entender la nutrición energética. Se analizarán las características de los alimentos para poder realizar una alimentación saludable. Y además se establecerán los cimientos de la dietoterapia energética.

MÁS EN SALUDTERAPIA: [HTTPS://WWW.SALUDTERAPIA.COM/ EVENTOS/D/10112-NUTRICION-ENERGETICA.HTML](https://www.saludterapia.com/eventos/d/10112-nutricion-energetica.html)

ENCUESTRO Y CÍRCULO DE SANACIÓN CON LA DRA. MARILYN ROSSNER EN ALICANTE

El próximo 6 de octubre por la mañana, se celebrará en Alicante un encuentro y Círculo de Sanación con la Dra. Marilyn Rossner.

La Doctora Rossner nos hablará de la intuición que cada uno de nosotros poseemos y cómo utilizarla a nuestro favor. Será un encuentro entrañable, como todos, nos enseñará ejercicios básicos para aumentar nuestra percepción y cómo utilizarla a nuestro favor. Será un encuentro entrañable, como todos, nos enseñará ejercicios básicos para aumentar nuestra percepción, durante el encuentro realizará una rueda de sanación y dará mensajes a los asistentes.

HOTEL MELIÁ ALICANTE
PLAZA DEL PUERTO, 3, 03001 ALICANTE
RESERVAS:
LA CAIXA – ES73 2100 3651 4222 0022 6966
TITULAR – CÉSAR MARTÍNEZ SIANCAS
CONCEPTO – APELLIDOS Y NOMBRE
TELÉFONOS: 918086516 O AL 681278821.
MAIL: EVENTO@REVISTAUH.ES.

THETAHEALING (ADN BÁSICO) EN MADRID

La técnica ThetaHealing™ nos enseña que somos seres ilimitados. Es lo contrario de lo que normalmente creemos que somos. Te invitamos a que despliegues tu verdadero potencial y aprendas a usarlo en tu favor. El Seminario Básico de ADN te enseña a aplicar los principios y fundamentos más importantes de esta técnica, que está desarrollada para que entiendas como funciona tu mente subconsciente, que es el 90% de tu mente y que controla la mayor parte de tu vida.

25-27 DE OCTUBRE DE 2019.

SURYA HEALING EVENTS
TEL. +34 666 378 067
INFO@SURYAHEALING.EVENTS
WWW.SURYAHEALING.EVENTS

ESPAI OBERT PARA UNA VIDA CONSCIENTE Y NATURAL

La Asociación Espai Obert de Barcelona, nos presenta diferentes propuestas para una vida consciente y natural. En Barcelona ofrecen cursos de meditación y mindfulness, así como grupos de desarrollo personal.

En la naturaleza organizan retiros de meditación, retiros de yoga, talleres naturistas y cabañas de sudar (temazcal o inipi).

ESPAI OBERT
C/ RIBES, 24
[HTTPS://MEDITACIOESPAIOBERT.COM/ES/](https://meditacioespaiobert.com/es/)

EL ESPEJO DE URANIA • MIRA EL FIRMAMENTO

Astrología natal II

LOS HEMISFERIOS

La línea horizontal que va desde el ascendente (este) al descendente (oeste), se conoce como «eje material» y simboliza nuestro horizonte en la vida, el lugar seguro por donde caminamos, la materia consistente que hace posible que nos mantengamos seguros y erguidos sobre nuestros pies. El eje material separa el mundo puramente subjetivo y personal del mundo objetivo o social.

Nuestra posición en el momento de nacer sería con el medio cielo encima de nuestras cabezas y por tanto, todos los planetas que resulten visibles por uno y otro sistema en dicho momento, estarán encima del eje material y pertenecerán al hemisferio objetivo; su emplazamiento sería externo, visible. Sin embargo, los que pertenecen al hemisferio subjetivo se encuentran al otro lado de la Tierra, el lado que nosotros no podemos ver y por tanto permanecerán ocultos a nuestra mirada.

HEMISFERIO SUBJETIVO

Cuando es de noche el Sol está colocado ahí y, a pesar de cualquier esfuerzo que hagamos, seguirá fuera de nuestro alcance. Por eso lo llamamos hemisferio subjetivo y representa la parte más interna de la persona: un contenido que espera, de alguna forma, ser plasmado en una realidad externa. Si ves un pájaro y lo oyes cantar, esto te resultará del todo comprensible; pero si lo oyes cantar y nunca lo has visto, tu fantasía ejercerá un papel muy importante a la hora de imaginártelo. Y seguramente cada persona se lo imaginaria de diferente manera, es decir, de forma muy personal, lo que les llevaría a profundizar en su significado en una búsqueda dentro de sí mismo. ¿Puedes trasladar este hecho a los planetas?

Espero que a través de este ejemplo podáis comprender la diferencia que hay entre estos dos hemisferios. Si en

un mapa natal estuvieran todos los planetas colocados al sur (hemisferio objetivo), hecho este poco frecuente, correspondería a una persona con una actuación perfectamente encajable dentro de las normas del medio en que se mueve; pero si, por el contrario, todos estuvieran al norte (hemisferio subjetivo), su visión de la vida sería sumamente personal (figura 1).

EJE ESPIRITUAL Y DESTINO

La línea vertical (ver figura 1) trazada desde el Medio Cielo al Nadir se denomina eje espiritual y va desde lo más profundo de la naturaleza humana, sus raíces, hasta sus ideales más elevados. Este eje divide el círculo en dos hemisferios: el de libre decisión y el de destino.

El primero de ellos simboliza la elevación de los planetas por el este, demostrando así su voluntad de ascender y haciendo el aparente esfuerzo para ello; por eso indica el área en que el nativo puede decidir e iniciar acciones. Sin embargo, traspasado el Medio Cielo parecen sumidos en una fuerza que los arrastra inevitablemente hacia el ocaso, y, más allá, hacia los enigmas del ser.

El horizonte de destino simboliza por tanto el resultado de las acciones iniciadas por otros. Si en un tema natal todos los planetas se encontraran en este hemisferio, el destino le brindará a esta persona continuas oportunidades que contribuyan a su realización. Va a poder decir sí o no, tomarlo o dejarlo, y va a depender de su acierto en la elección el cariz que

ZILAY®

VIDENTE - TERAPEUTA HOLÍSTICA
CONSULTAS, TERAPIAS Y CURSOS

Si estás buscando una respuesta válida ante alguna dificultad de la vida a la que tengas que enfrentarte; si precisas una orientación acertada y sincera, Zilay es la persona a través de la cual verás el camino adecuado.

PRESENCIAL CONCERTAR. Teléfono 628 73 47 69

TAROT TELEFÓNICO. Teléfono: 806 466 976

CON VISA: 628 734 769

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

Titular: Alicia Barrientos Rubio Apdo. Correos, 346 08910 Badalona (Barcelona).

Coste por minuto 1,57€ red móvil, 1,21€ red fija. IVA incluido. Mayores de 18 años.

ADITIVOS QUE CONVIENE EVITAR (II)



Sucralosa y parabenos

En esta segunda entrega sobre el uso de aditivos en la industria alimentaria, analizaremos un par más. Recordemos que los edulcorantes se añaden a los alimentos para darles un sabor dulce sin aportar calorías (o aportando menos, o muy pocas).

Siempre es preferible evitar tanto los edulcorantes como los azúcares añadidos, especialmente el aspartame y la sucralosa. Sobre el muy discutible aspartame (o aspartamo) nos hemos ocupado a menudo; veamos ahora la sucralosa un poco más de cerca. ¡Y pronto volveremos con más información!

La sucralosa (E955)

La sucralosa es un edulcorante sintético organoclorado con propiedades endulzantes hasta seis veces superiores a las del azúcar blanco (la sacarosa). Se comercializa bajo distintas marcas (como Splenda, Sucralin, Sucaryl, Equal, etc), pero también podemos encontrarla en postres, bebidas alcohólicas, cereales para el desayuno y muchos otros alimentos procesados.

La dosis máxima autorizada en Europa asciende a 15 mg/kg de masa corporal/día, aunque en la actualidad no existe ninguna restricción sobre su uso en niños, embarazadas, personas mayores o enfermos. En un informe reciente ampliamente documentado, dos científicos estadounidenses han evaluado los efectos biológicos de la sucralosa y estas son algunas de las acciones observadas:

- Modificación de los niveles de glucosa y de insulina.

Este efecto se ha demostrado tanto en roedores como en humanos. La sucralosa podría tener consecuencias en el control del peso. La epidemiología ha encontrado una relación entre el uso de edulcorantes y la ganancia de peso. En un estudio breve realizado en 17 personas obesas con un IMC medio superior a 42, no diabéticas y que no consumían edulcorantes habitualmente, se pidió a los participantes que bebieran agua o sucralosa antes de absorber la glucosa; a continuación, se procedía a tomar sus índices de glucosa y de insulina en sangre. Cada participante se sometió a dos análisis. Quienes habían bebido primero el agua y luego la glucosa durante la primera visita tomaron sucralosa antes de la glucosa en la siguiente visita. Los investigadores explican la elección de este protocolo argumentando que, en la vida cotidiana, no es habitual consumir edulcorante de forma aislada, por eso deseaban conocer el efecto de la asociación de sucralosa y glucosa.

Resultados: el edulcorante se asoció a índices aumentados de insulina y de glucosa en sangre. Por lo tanto, es posible que la ingesta repetida de edulcorantes dé lugar a una producción de insulina con una elevación anómala. Ahora bien, una secreción de insulina bastante frecuente y más elevada puede llevar a una condición de resistencia a esta hormona y, en consecuencia, derivar en una diabetes tipo 2.

- Efectos sobre la eliminación de toxinas y la biodisponibilidad de los medicamentos. La sucralosa aumenta los índices de las proteínas que suelen asociarse a una reducción de la biodisponibilidad de los medicamentos.

- Efecto en el equilibrio de la flora intestinal (y, por lo tanto, en la inmunidad y la respuesta antiinflamatoria). La sucralosa reduce el número de bacterias, al eliminar en mayor medida los tipos beneficiosos (lactobacilos y bifidobacterias) en lugar de las bacterias más perjudiciales (enterobacterias). Asimismo, tras interrumpir la ingesta de sucralosa, el número total de estas bacterias no recupera los niveles normales hasta pasados tres meses.

- Alteraciones del ADN. En concentraciones elevadas, la sucralosa puede tener efectos mutágenos y también provoca daños en el ADN en el tubo digestivo de los ratones. El calentamiento de la sucralosa con glicerol (que est. presente en la estructura de los triglicéridos) genera cloropropanoles, una clase de compuestos potencialmente tóxicos.

Importante. La mayoría de estos efectos biológicos se producen con las dosis aprobadas por las autoridades sanitarias. En otras palabras, la seguridad de este edulcorante debe volver a evaluarse. Mientras tanto, evítadlo.

Parabenos (E214-E219)

Estos conservantes, presentes en muchos cosméticos, también se utilizan como aditivos alimentarios y algunos pueden actuar como las hormonas femeninas. Ciertos estudios, concretamente en Dinamarca, han demostrado índices

alarmantes de parabenos en sangre en mujeres que utilizan gran cantidad de productos cosméticos, si bien hasta el momento no se han podido determinar con certeza sus riesgos relacionados.

El 15 de marzo de 2011, Dinamarca prohibió los parabenos (propil- y butil) en los cosméticos destinados a niños menores de tres años. A escala mundial, la presión contra estas sustancias no para de crecer, y como aditivo ya han sido prohibidos en varios países, como Australia. Evítadlos.



teachers



IME
INSTITUTO
MACROBIOTICO
ESPAÑA

C/ Cuba 3 - VALENCIA
cursos@patriciaestrepo.org
www.patriciaestrepo.org
963 92 34 22 / 650 577 618



**cursos de
formación
anual
macrobiótica
niveles 1, 2, 3**

dirigidos por Patricia Restrepo

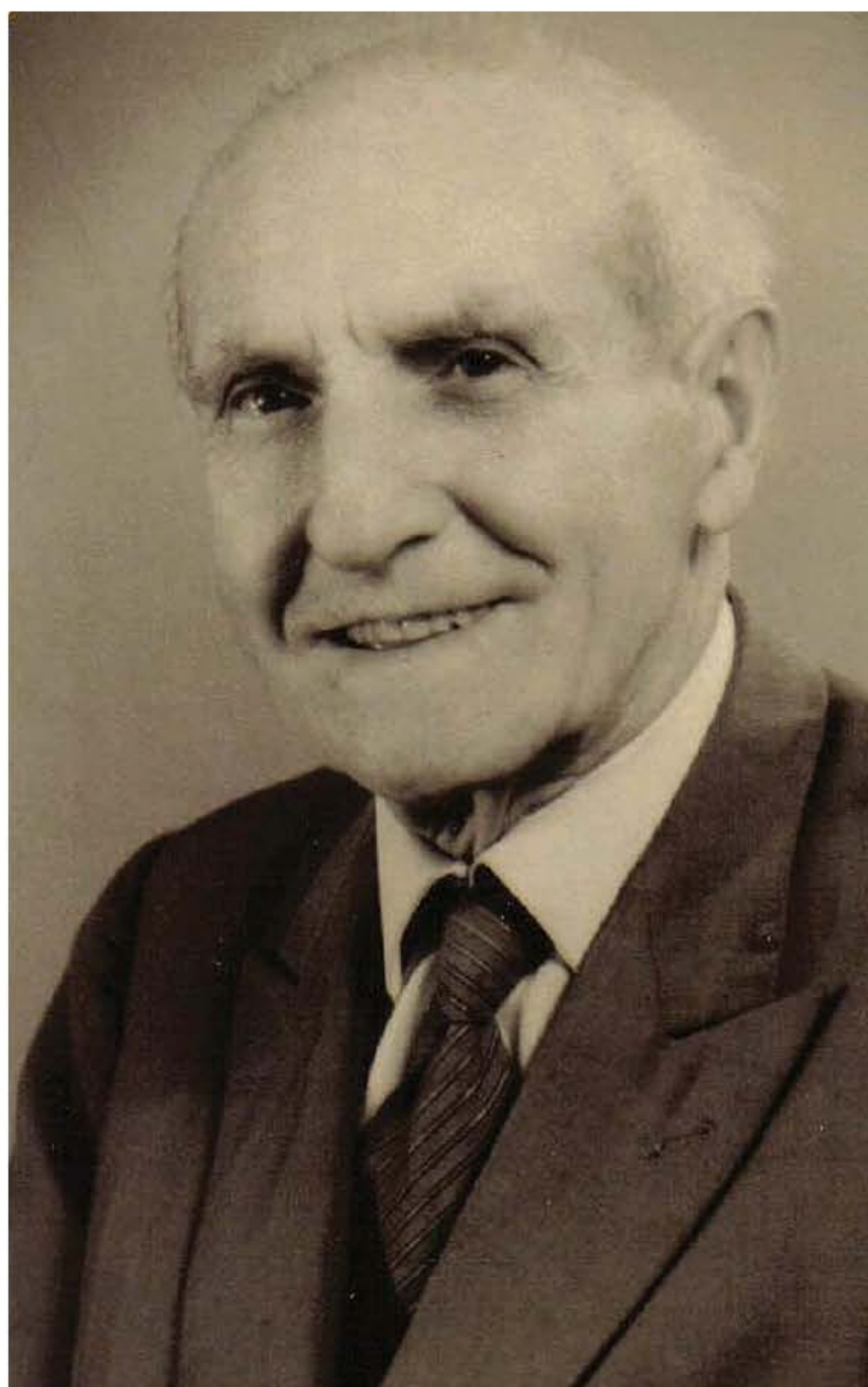
**patricia restrepo
simon brown
kenneth prange
joao filippi
rik vermuyten
sergio cárdenas
miryam restrepo
emilio espí
pilar muelas
j. manuel rizo
natalia j. restrepo**



Dulin:

criterio naturista en Argentina

EN ESPAÑA TODAVÍA SE RECUERDA LA PRESENCIA Y LA ACTIVIDAD DESPLEGADA A LO LARGO DEL SIGLO PASADO POR EL PROFESOR NICOLÁS CAPO EN PRO DE LA DIFUSIÓN DEL NATURISMO Y LA VIDA VEGETARIANA COMO BASE ESENCIAL PARA LA SALUD Y LONGEVIDAD. CAPO FUE UN GRAN DIVULGADOR, Y DESPERTÓ AMPLIAS SIMPATÍAS EN EL MOVIMIENTO LIBERTARIO.



Sin embargo, sus orígenes son menos conocidos: La familia Capo había emigrado desde Italia a Sudamérica, estableciéndose en Montevideo. Allí, a los trece años, el joven Nicolás descubriría el naturismo gracias a los contactos con naturistas procedentes de la emigración, entre los que destacaba Juan Esteve Dulin. Su amistad y actividades comunes —vitalistas y radicales— en favor de la salud y los medios naturales para disfrutarla, se desarrollarían a lo largo de casi un siglo.

Naturista viajero

Juan Esteve Dulin (1887-1979) nació en Pujol (Ciron, cerca de Burdeos, en Francia), el 11 de Agosto de 1887. Había padecido problemas de salud desde sus primeros años de vida (bronquitis de repetición desde los tres años, reumatismo a los quince) hasta que fue iniciado e instruido en el naturismo a partir de los 17 años por el célebre médico naturista francés Paul Carton.

Estudió en Condorcet y en la Universidad de la Sorbona (París) y, con la intención de difundir sus ideales viajó por muchos países. Llegó por primera vez a Buenos Aires en 1914 y vivió en Paraguay durante 18 meses, recorriendo y cruzando todo el país en sus largas caminatas.

Bases naturistas-vegetarianas

Dulin funda en Buenos Aires la revista Salud y Cultura, junto con el profesor Emilio Alsina (1917) y vive en Montevideo en 1919 y en Rio de Janeiro (Brasil), desde 1920 hasta 1923. Se considera que fue a principios de la década de 1920 cuando Capo, Dulin y el también profesor naturista José Castro establecieron las bases de la trofología y las dietas con frutas como terapia.

De Montevideo a Barcelona

En 1923, Castro, Dulin y Capo viajan a Barcelona para dar a conocer la trofología. Dos años después, Capo se casaba y abriría consultorio en la ciudad condal, dando un gran impulso y actividad a la Sociedad Vegetariana. Mientras tanto, en 1927, Dulin recibe el diploma de «Socio Honorario de la Sociedad Naturista Brasileña», anexa a la Academia de Medicina Naturista y Electro-Medicina del Estado de San Pablo. En 1922, Dulin había fundado en Brasil la revista Natura, que dirigió durante varios años.

Buenos Aires

Dulin publica en Argentina durante 15 años la revista Vivir y funda el Instituto de Biocultura, que dirige durante más de treinta años, periodo en que inicia a más de cuarenta mil personas en el naturismo, en su gran mayoría enfermos desahuciados. Funda también la Asociación Naturista Argentina (en 1923), convertida luego en Asociación Naturista de Buenos Aires (1934).

Allí crearía la Universidad Popular Naturista que, en 1976, por presiones del gobierno militar, tuvo que cambiar de nombre (Escuela Argentina de Naturopatía). Es un organismo que hoy en día prosigue sus actividades de la mano de uno de sus hijos, el Dr. Claudio Esteve.

«No hay enfermedades, sino enfermos»

Es sobre todo a través de sus libros, entre los que destacamos Guía de la Salud y Alimentación Racional Humana, que Juan Esteve Dulin sentó unas bases y criterios naturistas tan sólidos que muchos de ellos aún se mantienen hoy en día y son de uso frecuente en másters y cursillos de medicina natural.

Hoy prosiguen su obra sus hijos, nietos y bisnietos (todos vegetarianos y naturistas), entre ellos varios médicos prestigiosos. Aquella amplia visión holística de la salud se expresa en criterios como el de que «no hay enfermedades, sino enfermos», lo cual personaliza su labor, al reconocer en cada paciente de unas cualidades y necesidades distintas.

La trofología hoy

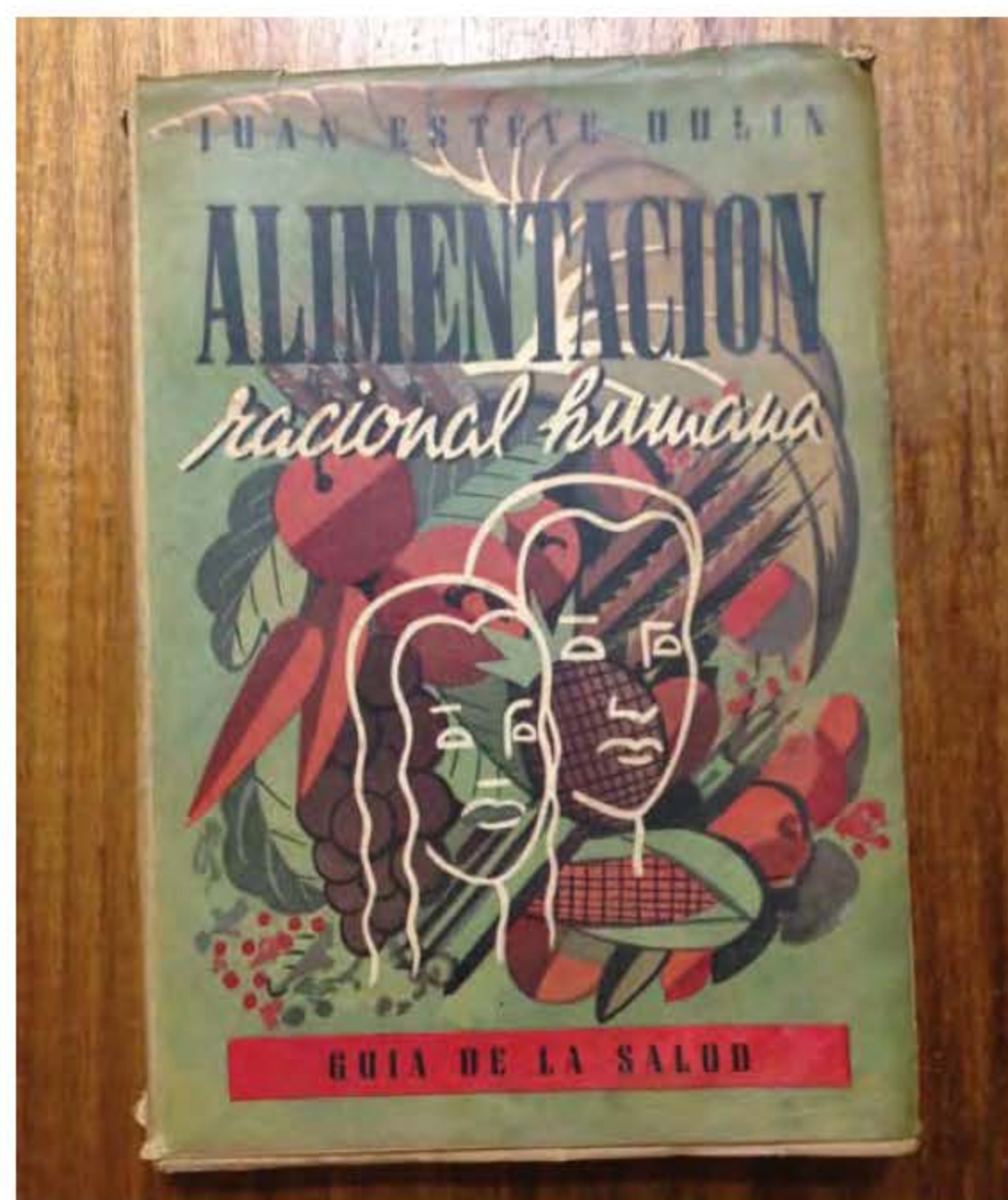
La trofología basa la salud en una dieta naturista-vegetariana de tipo crudívoro, con un énfasis especial en las frutas y verduras. Según los regímenes prescritos, a veces se alternan dos comidas crudas y una cocida al día o viceversa. Legumbres, arroces y otros cereales forman parte igualmente de esta línea.

Se hace un gran énfasis en las virtudes del limón, el ajo y la cebolla como insistía el profesor Capo. A menudo los resultados terapéuticos son realmente asombrosos en la mayoría de personas que experimentan este régimen, aunque hoy su presencia y uso habitual sea menor.

También se siguen criterios higienistas, entre ellos las compatibilidades alimenticias, como por ejemplo, no tomar bollería o farináceas junto con zumo de naranja. Alguno de sus valores, como la elección de alimentos frescos, ecológicos y su preparación – sin precocinados o productos de la industria alimentaria – sería pionera dentro del actual interés por la alimentación saludable.

Una de las columnas básicas de la trofología sería el uso de los ayunos como recurso terapéutico de primer orden, que actualmente suelen estar de moda con propuestas «détox» más ligeras.

Otros criterios, como evitar la acidez (nutrición ácida/alcalina equilibrada) han pasado a formar parte de protocolos y criterios médicos convencionales, lo que elogia aquella esforzada labor pionera.



Actualidad editorial



BEGIN VEGAN BEGUN, Aida Lídice, Libros Cúpula, 200 pp., 19,95 €

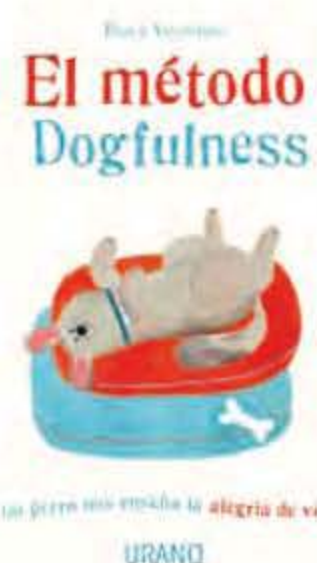
Aida Lídice Lueje, creadora del blog Begin Vegan Begun, nos presenta un libro con dos semanas de recetas veganas. En él encontraremos deliciosas alternativas veganas de desayunos, comidas, meriendas y cenas para cada día de la semana. Un libro práctico con el que descubrirás que comer variado y vegano es fácil y divertido.

Además, la autora da respuesta a algunas de las preguntas más frecuentes en relación al mundo vegano: ¿Comer vegano es sano? ¿De dónde saco las proteínas? ¿Y el hierro o el calcio? Desmontará y dará respuesta a algunos falsos mitos sobre el mundo vegano.

EL MÉTODO DOGFULNESS, Paolo Valentino, Urano, ilustraciones de Marianna Coppo, traducción de Josep Alemany Castells, 96 pp., 9,50 €

Si los perros están considerados nuestros mejores amigos no se debe únicamente a que sean cariñosos, fieles y sinceros. Por encima de todo, representan la parte más amistosa y social del alma humana.

Este libro nos presenta cuarenta y ocho lecciones para librarse del estrés, vivir el presente y sacar el máximo partido a cada experiencia. Son pequeñas meditaciones, ilustradas con humor y sensibilidad, que nos harán pensar, reír y reconocer la sabiduría de un generoso maestro que nunca escatima mimos, es curioso por naturaleza y sabe disfrutar al máximo cada momento. Palabra de perro.



CEREBRO Y SILENCIO, Pablo Hermida, Plataforma, 240 pp., 19 €

Septiembre de 2017: Michel Le Van Quyen, investigador neurocientífico, se despierta con una parálisis facial. Le diagnostican agotamiento y le prescriben reposo absoluto. En un principio le agobia esta inacción, pero luego se produce la sorpresa: el silencio en el que se ha sumido le sienta bien y le ayuda a superar la enfermedad. Si ya teníamos la intuición, ahora lo explica la neurociencia: cuando promovemos el silencio acústico, pero también atencional, visual o meditativo, nuestro cerebro cae en un estado muy particular.

ZERO WASTE PARA SALVAR EL MUNDO, Ally Vispo, Vergara, 322 pp., 17,90 €

Esta es la primera guía ilustrada que ofrece trucos y consejos sencillos para poner en práctica en todos los ámbitos del día a día: cómo reciclar los residuos, cómo hacer la compra de una manera más sostenible, qué objetos debemos eliminar de nuestra rutina, cuál es el kit básico para tener una cocina más respetuosa con el medio ambiente... Ally Vispo, escritora y divulgadora, nos enseña los pasos básicos y la inspiración y la motivación necesarias para unirnos a la revolución por encontrar un estilo de vida más sostenible.



Apps

La aplicación valenciana **TRAZABLE** permite el valor nutricional de cada alimento, así como el proceso que ha seguido a lo largo de toda la producción. Solo con escanear el código de barras podemos conocer y, por tanto, decidir, el impacto que nuestras compras tienen en nuestra salud y en el medio ambiente.

HEADSPACE es una app creada por el monje budista Andy Puddicombe que nos ofrece una serie de meditaciones para nuestra vida moderna. No llevan gong, son fáciles y existe incluso una versión para niños. Puede empezar a utilizarse gratis.

APTO-VEGAN es una nueva app que facilita la búsqueda de estilos de vida más respetuosos con el ambiente y con otros seres y nos ayuda a encontrar productos veganos de manera fácil y práctica. Dado que nació en Argentina, hay que buscar la aplicación en nuestro país.

GO ZERO WASTE es una aplicación diseñada para varias funciones: por un lado, nos ayuda a comprar si plástico e identifica tiendas donde poder comprar a granel. Por otro lado, a medida que la vamos utilizando nos propone una serie de retos para medir y reducir nuestro personal uso de residuos, una manera de poner nuestro grano de arena en pos de la sostenibilidad y el medio ambiente.