

Pioneros en *alimentación, salud y vida natural*

# Integral

www.larevistaintegral.net

n.º 528 • 5,95 €

**'LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO'**  
BYUNG-CHUL HAN

**EL HÍGADO Y LAS plantas medicinales**

*Dormir para rejuvenecer*

**CUADERNO DISIDENTE**

**¡UN BUEN BOCATA!**

Sin cáncer con Chi Kung

**STRETCHING EN LA OFICINA**

**Sentir con el corazón y decidir**



GUDUCHI ➤ CEBOLLA EN INVIERNO ➤ CRISTALES DE CUARZO ➤ VITAMINA N  
LAS 5 MONTAÑAS CHINAS ➤ VIVIR AHORA: EL TRUCO DE LA CAMPANA

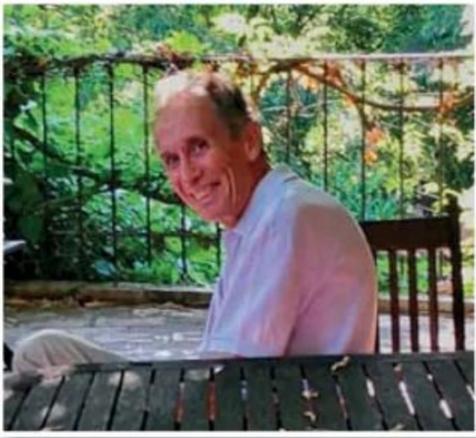




**integral**

**I N S T I T U T**

***muy pronto, contigo.***



*Jaume Rosselló*  
Director de Integral

## «2040 en la Luna»

El periódico New York Times publica una noticia sobre la construcción de viviendas en la Luna para el año 2040. En la NASA creen que se conseguirá con impresión 3D y cemento hecho de polvo lunar. En 1972, los astronautas del Apolo 17 pasaron tres días en aquella esfera cubierta de cráteres, cuya fuerza gravitacional atrae nuestros océanos... y nuestra imaginación.

Caminaron unas horas sobre la Luna y se desplazaron en un astromóvil, mientras aquí en la Tierra los veíamos en la tele a más de 386.000 kilómetros de distancia.

Ahora la NASA planea regresar para una estancia a largo plazo. Preparan la construcción de casas en la Luna, tanto para los astronautas como para ciudadanos corrientes. Creen que «pronto tendrán la primera zona residencial en el espacio. Y vivir en Marte no está muy lejos».

Por eso recordamos las palabras de Lanza del Vasto (ver Int. 4, 22, 463 y 475) al comentar esos proyectos humanos: «No se nos ha perdido nada en la Luna mientras no resolvamos las cosas en la Tierra».

Este mes repasamos las mejores plantas medicinales para el hígado, pensando que el mayor de los órganos seguramente las agradecerá tras las fiestas y excesos. También encontraréis los artículos habituales, con saludable comida vegetariana –bocadillos, manzanas–, sobre salud natural –chi kung, stretching, vitamina N, cebollas, guduchi– y sobre tres árboles para plantar ahora mismo. Francesc Miralles nos comenta algo más de «Mazal y los secretos de la fortuna» (ver Int. 525/6) y Carme García del mandato de Cronos, junto a otros artículos que invitan a trabajarnos por dentro.

Esperamos que las propuestas de este mes os sean útiles ¡Salud!



**DIRECTOR:**  
Jaume Rosselló  
jaume@primotempo.net

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**  
María Arenal

**COLABORADORES:**  
Dr. Josep Lluís Berdonces (médico y fitoterapeuta), Mercè Blasco (nutricionista), Dra. Carme García (médica y psicoanalista), Blanca Herp, Francesc Miralles (escritor), Mercè Passola (cocina cruda), Jordi Pigem (filósofo), Patricia Restrepo (Instituto Macrobiótica), Dr. Pedro Ródenas (médico naturista), Anna Solyom (terapeuta corporal), Laura Torres, Dr. Frederic Vinyes (médico naturista)

**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**  
MONTERREINA  
Revista impresa en papel ecológico libre de cloro, estucado.

**IMPRESO EN ESPAÑA**  
Sobrepeso para Canarias: 0,15 €  
Depósito Legal: B-31664-78.  
03/24  
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

Nº 528

## Correo del Sol

Agua potable y combustible limpio .....	06
La manzana, antidepresivo natural .....	07
Cada persona tiene por lo menos ocho inteligencias .....	07
Piel humana 'Bioimpresa' para curar heridas .....	08
El rugido del jaguar .....	08
Actividad solar y cambio climático .....	10
Cesta ecológica .....	20

ENLACE AL CANAL



## El arte de vivir

La cebolla .....	78
Guduchi .....	80
Mazal .....	82
Consultorio de Integral .....	84
Permacultura .....	88
Cuida tu chi .....	92
Cineterapia .....	94
Libros y webs .....	96





# Reportajes

Vitamina N .....	12
Keter, el éxtasis de la eternidad.....	14
Las Cinco Montañas .....	16
Influencers .....	18
Entrevista a Byun-Chul Han .....	22
¡Un buen bocata! .....	28
¡Con manzanas!.....	34
Plantas medicinales en casa .....	40
Insomnio.....	46
Una buena ayuda contra el cáncer.....	50
El truco de la campana.....	54
Cristales de cuarzo (1) .....	58
Estiramientos.....	62
Corazón cuántico .....	64
Mitos (Cronos) .....	68
Cuaderno disidente (15).....	70



# Correo del Sol

LA ACTUALIDAD DE UN PLANETA VIVO

I NOTICIAS

## Un dispositivo solar que produce agua potable y combustible limpio

**I**nvestigadores de la Universidad de Cambridge han desarrollado un nuevo dispositivo alimentado por energía solar capaz de producir agua potable y combustible limpio al mismo tiempo.

**Flotante.** Un equipo de investigadores ha desarrollado un dispositivo flotante alimentado por energía solar que puede convertir agua contaminada o agua de mar en combustible de hidrógeno limpio y agua potable, en cualquier parte del mundo. El dispositivo, desarrollado por investigadores de la Universidad de Cambridge, puede ser útil en entornos con recursos limitados o fuera de la red, ya que funciona con cualquier fuente de agua abierta y no requiere ninguna energía externa.

**Agua potable (incluso con agua de mar) y combustible limpio.** Se inspira en la fotosíntesis, el proceso mediante el cual las plantas convierten la luz solar en alimento. Sin embargo, a diferencia de versiones anteriores de la “hoja artificial” que podía producir combustible de hidrógeno verde a partir de fuentes de agua potable, este nuevo dispositivo funciona a partir de fuentes de agua contaminada o de mar y puede producir agua potable al mismo tiempo.

Las pruebas del dispositivo demostraron que era capaz de producir agua potable a partir de agua altamente contaminada, agua de mar e incluso del río Cam en el centro de Cambridge. Los resultados se publican en la revista *Nature Water*.



Un dispositivo solar que produce agua potable y combustible limpio.

**En un solo dispositivo.** «Reunir la producción de combustibles solares y la purificación de agua en un solo dispositivo es complicado», afirma el Dr. Chanon Pornrungrroj, coautor del artículo. «La división del agua impulsada por la energía solar, donde las moléculas de agua se descomponen en hidrógeno y oxígeno, debe comenzar con agua totalmente pura porque cualquier contaminante puede envenenar el catalizador o causar reacciones químicas secundarias no deseadas».

«En regiones remotas o en desarrollo, donde el agua potable es relativamente escasa y la infraestructura necesaria para

la purificación del agua no está disponible, la división del agua es extremadamente difícil», dijo el coautor Ariffin Mohamad Annuar. «Un dispositivo que pudiera funcionar con agua contaminada podría resolver dos problemas a la vez: dividir el agua para producir combustible limpio y producir agua potable».

**Con la energía del sol.** Además, el nuevo dispositivo utiliza más energía del sol. «El proceso impulsado por la luz para producir combustibles solares sólo utiliza una pequeña porción del espectro solar; hay una gran cantidad de espectro que no se utiliza», dijo Mohamad Annuar.

# La manzana, antidepresivo natural

**M**uchos se sienten decaídos con la llegada del invierno, es la depresión estacional un trastorno emocional vinculado a los meses de entre diciembre y marzo, relacionado con la reducción de las horas diarias de sol. Llegado al ecuador del invierno, muchos sienten un descenso de energía, apatía, somnolencia, aislamiento social y un incremento de apetito, síntomas todos de un fenómeno que padece una parte importante de la población pero que pocos conocen: el Trastorno Afectivo Estacional (TAE). Un síndrome que quedó definido por primera vez en 1984 por E. Rosenthal, investigador del Instituto Nacional de Salud Mental de EE.UU., quien apuntó como causa directa la bajada de exposición a la luz ambiental en los meses de invierno.

**Fruta, y en especial, manzanas.** Para quienes tienen que luchar contra este decaimiento, en la Asociación de Productores Hortofrutícolas del Valle Venosta (Sur del Tirolo) han recuperado un reciente estudio de la Universidad de Queensland (Australia) con la participación de 6.000 personas. Sus conclusiones apuntan que comer al menos dos piezas de fruta diarias ayuda a combatir la depresión, especialmente en las mujeres de mediana edad. Y señala directamente a la manzana como una de las más efectivas, ya que sus propiedades antiinflamatorias y sus antioxidantes potencian la producción de neurotransmisores vinculados a la generación de sensaciones de bienestar en el cuerpo y la mente.

**Quercitina.** La manzana es fuente esencial de quercitina, una sustancia que mejora el funcionamiento neuronal y contribuye a aumentar nuestros niveles de dopamina, un neurotransmisor que ejerce de estimulante natural, proporcionando sensaciones de plenitud, placer o euforia. De hecho, está muy presente cuando nos enamoramos, por ejemplo. Y en el caso de las personas que padecen depresión, se presenta en niveles muy bajos

Los científicos confirman que la ingesta regular de fruta, incluyendo una manzana diaria, puede ayudar a facilitar un equilibrio emocional y bioquímico, que nos haga estar más predispuestos (incluso en invierno) a disfrutar del mundo que nos rodea y de las personas que tenemos cerca.



## Cada persona tiene por lo menos ocho inteligencias

**Estas inteligencias trabajan juntas.**

**Lingüística.** En los niños y niñas se aprecia en su facilidad para escribir, leer, contar cuentos o hacer crucigramas.

**Lógica-matemática.** Se aprecia en los menores por su interés en patrones de medida, categorías y relaciones. Facilidad para la resolución de problemas aritméticos, juegos de estrategia y experimentos.

**Corporal y Cinética.** Facilidad para procesar el conocimiento a través de las sensaciones corporales. Deportistas, bailarines o manualidades como la costura, los trabajos en madera, etc.

**Visual y espacial.** Los niños y niñas piensan en imágenes y dibujos. Tienen facilidad para resolver rompecabezas, dedican el tiempo libre a dibujar, prefieren juegos constructivos, etc.

**Musical.** Los menores se manifiestan frecuentemente con canciones y sonidos. Identifican con facilidad los sonidos.

**Interpersonal.** Se comunican bien y son líderes en sus grupos. Entienden bien los sentimientos de los demás y proyectan con facilidad las relaciones interpersonales.

**Intrapersonal.** Relacionada con la capacidad de un sujeto de conocerse a sí mismo: sus reacciones, emociones y vida interior.

**Naturalista.** Facilidad de comunicación con la naturaleza. Entendimiento del entorno natural y observación científica de la naturaleza: biología, geología o astronomía.

## UN EQUIPO DE CIENTÍFICOS PRODUCE PIEL HUMANA 'BIOIMPRESA' PARA CURAR HERIDAS

Los investigadores «imprimieron» muestras de piel que contienen los seis principales tipos de células humanas encontradas en la piel.

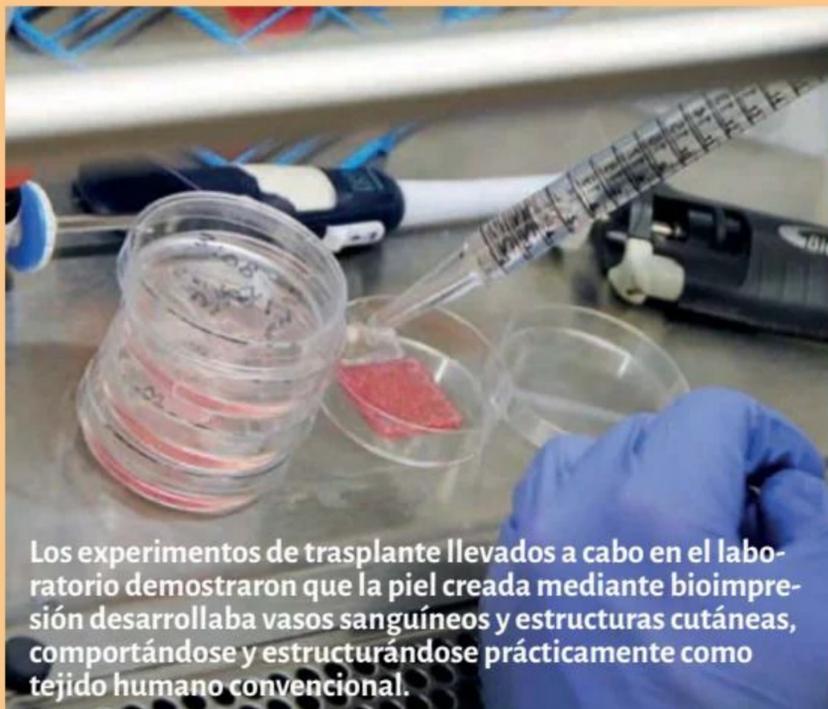
Las personas que se recuperan de heridas o quemaduras graves podrían ser tratadas algún día con piel 'bioimpresa' totalmente funcional creada en un laboratorio, según un nuevo estudio. Los investigadores dicen que «imprimieron» muestras de piel que contienen los seis principales tipos de células humanas encontradas en la piel.

El resultado fue una piel de múltiples capas y de grosor completo que contiene las tres capas presentes en el tejido humano normal: epidermis, dermis e hipodermis.

Según los trasplantes de prueba realizados en el laboratorio, la piel bioimpresa formaba vasos sanguíneos y patrones de piel, funcionando y formándose esencialmente como tejido humano normal. Otras pruebas demostraron un mejor cierre de la herida, una reducción de la contracción de la piel y una mayor producción de colágeno para reducir las cicatrices.

«La curación completa de la piel es un desafío clínico significativo, que afecta a millones de personas en todo el mundo. «Estos resultados muestran que la creación de piel humana bioingenierizada de grosor completo es posible, y promueve una curación más rápida, así como resultados de apariencia más natural», dijo Atala en un comunicado de prensa de Wake Forest.

La regeneración de la piel perfeccionada podría ofrecer a las víctimas de quemaduras, personas heridas, o con trastornos de la piel, la oportunidad para una curación completa. La creación de piel de grosor completo no ha sido posible hasta la fecha. Hasta ahora, los injertos disponibles tenían solo algunos de los elementos de la piel normal.



Los experimentos de trasplante llevados a cabo en el laboratorio demostraron que la piel creada mediante bioimpresión desarrollaba vasos sanguíneos y estructuras cutáneas, comportándose y estructurándose prácticamente como tejido humano convencional.

## El rugido del jaguar



Venerado como un dios por aztecas, incas y mayas, la deforestación y el avance del hormigón han colocado al jaguar al borde de su extinción en muchas regiones. Además, el comercio ilegal de sus partes crece en internet y las mafias del tráfico de especies lo han convertido en una víctima habitual. Los últimos jaguares sobreviven acosados por los furtivos, apenas les queda hogar y ya han desaparecido en la mitad de su territorio histórico.

### Cazado, envenenado y sin hogar

Casi extinguidos en El Salvador, Uruguay y Estados Unidos, los últimos 64.000 jaguares se refugian en 18 países del centro y sur de América, desde México a Argentina, el 90 % de ellos en países amazónicos.

Pero el pulmón verde del planeta está en crisis por la deforestación y la tala ilegal, la expansión agrícola y ganadera intensiva, el desarrollo de infraestructuras, la prolongada sequía y los incendios que azotan a la región. Solo el fuego ha desplazado, herido o matado a más de 1.500 jaguares en los últimos años.

Además, un nuevo estudio de WWF sobre sus amenazas en 447 áreas protegidas de la Amazonía brasileña detectó que cada año mueren entre 110 y 150 jaguares y pumas, víctimas del veneno y la persecución de los cazadores. Y se han convertido en objetivo prioritario para mafias del tráfico de especies que comercian con sus pieles, patas, garras y colmillos tanto a nivel local como internacional.

### Objetivo: salvar al hijo del sol

Desde hace 50 años y gracias al apoyo de nuestras socias, socios y colaboradores, en WWF restauran los hábitats perdidos del jaguar, colocan cámaras trampa y collares GPS para estudiar sus necesidades, vigilar a los furtivos y proteger sus últimas poblaciones clave.

Han puesto en marcha el Plan Jaguar 2030, para recuperar su hogar en 14 países. Dicen: «hemos creado un corredor ecológico para asegurar y mejorar la conectividad, estimular el desarrollo sostenible y reducir conflictos con las comunidades locales. Medidas que además ayudan a evitar la pérdida de otras muchas especies y la aparición de pandemias. Pero su situación es crítica y necesitamos hacer más, tu ayuda es vital para seguir luchando contra las mafias del tráfico de especies».

SUSCRÍBETE A

# integral

12 números por sólo 53,55 €



[www.connecorrevistas.com](http://www.connecorrevistas.com)

SUSCRÍBETE POR TELÉFONO: 91 834 08 47

POR CORREO ELECTRÓNICO: [suscripcionesKonecor@zendis.es](mailto:suscripcionesKonecor@zendis.es)

SUSCRIPCIÓN PARA ESPAÑA: 53,55 €, EUROPA: 100,55 €, RESTO DEL MUNDO: 136,55 €

Dpto. de suscripciones. Apdo. de Correos 1051. 28108 Alcobendas, Madrid

MENSAJE SOBRE LA PROTECCIÓN DE DATOS DEL SUSCRIPTOR: Según su solicitud y lo dispuesto en la Ley Orgánica de Protección de Datos, y con el objetivo de prestarle nuestro mejor servicio, KONECOR únicamente conservará sus datos con el fin de hacerle llegar información comercial sobre publicaciones, productos y promociones que puedan ser de su interés por cualquier medio, incluido el correo electrónico y/o medio equivalente. Si no desea que este tratamiento se produzca, puede ud. ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que KONECOR le reconoce dirigiéndose por escrito, junto con una fotocopia de su DNI, a nuestras oficinas: KONECOR. Dpto de suscripciones, Apartado de Correos 1051, 28108, Alcobendas, Madrid.

# Actividad solar y cambio climático

CONFIRMAN QUE EL PICO DE ACTIVIDAD DEL SOL LLEGARÁ ANTES Y SERÁ MÁS FUERTE DE LO PENSADO



**E**l pico explosivo del Sol puede afectar a las comunicaciones en la Tierra, a los satélites en órbita y a los animales que se orientan mediante el campo magnético terrestre.

La previsión revisada por Live Science indica que la actividad solar aumentará más rápidamente y alcanzará un máximo de un nivel más alto que el predicho por un panel de expertos en diciembre de 2019. La nueva predicción indica que el Ciclo Solar 25 alcanzará su punto máximo entre enero y octubre de este año, con un número máximo de manchas solares entre 137 y 173.

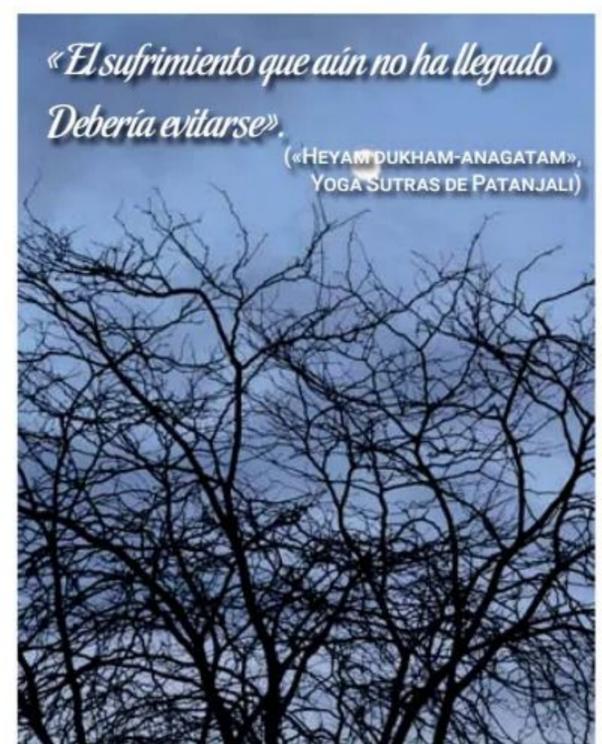
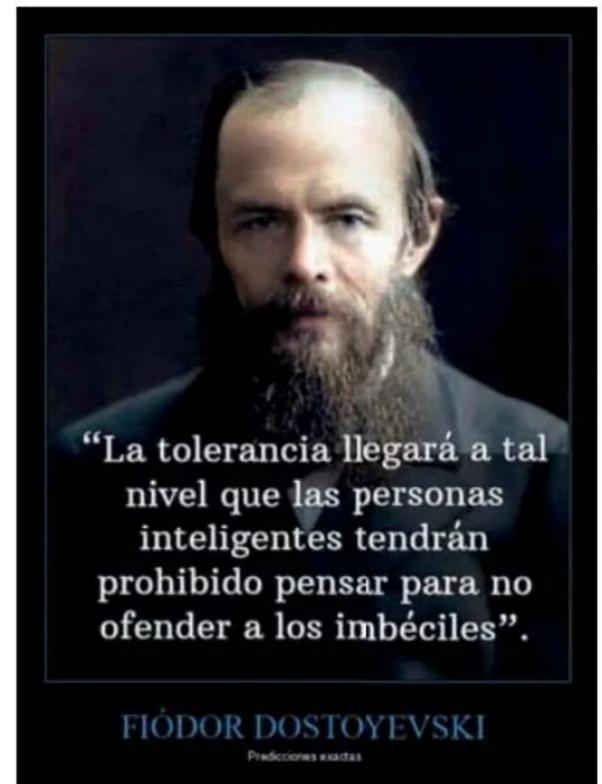
Esto sugiere una actividad más intensa que la predicha previamente, cuando se indicó que el máximo solar de 2025 sería leve y poco significativo.

Ciclo solar. Como se sabe, el Sol está en permanente cambio y revolución. Cada 11 años se inicia un nuevo ciclo solar, con momentos de actividad más sosegada y otros de mayor dinamismo, que coinciden con el llamado máximo solar. Durante este período más intenso, el sol puede generar eventos extremos en forma de tormentas solares o eyecciones de masa coronal, con un gran impacto en el clima espacial y, por descontado, sobre la Tierra.

A lo largo del año pasado, varias señales revelaron que el máximo solar llegaría antes y sería más activo de lo esperado. Un pico de manchas solares en los últimos 20 años, erupciones solares masivas de clase X, amplias muestras de auroras en latitudes más bajas o temperaturas en aumento en la atmósfera superior fueron algunos de los indicios del adelantamiento del máximo solar.

La información existe. Ya en 2020, un grupo de científicos dirigido por Scott McIntosh, físico solar y subdirector del Centro Nacional de Investigación Atmosférica de Colorado, también en EEUU, utilizó datos históricos de manchas solares y campos magnéticos para predecir en un estudio que el máximo solar sería más activo y llegaría antes de lo esperado.

¿Es peligroso? Entre las posibles consecuencias de un máximo solar más intenso, los especialistas indicaron que las tormentas solares podrían causar apagones de radio, dañar la infraestructura eléctrica y alterar los satélites GPS y de Internet. Las radiaciones también podrían afectar a los astronautas y el cambio de actividad podría desorientar a los animales que dependen del campo magnético de la Tierra para navegar, como las grandes ballenas y las aves migratorias.



# integral

## NÚMEROS ANTERIORES



Nº 514



Nº 515



Nº 516



Nº 517



Nº 518



Nº 519



Nº 520



Nº 521



Nº 522



Nº 523

[www.connecorrevistas.com](http://www.connecorrevistas.com)

Dpto. de suscripciones • Tel. 91 834 08 47 • [suscripcioneskonecor@zendis.es](mailto:suscripcioneskonecor@zendis.es)

# Vitamina N

## Los beneficios del contacto con la naturaleza

¿Tú también has notado cómo un paseo al aire libre te despeja después de no sentirte al cien por cien? Los médicos son conscientes de ello y, con el fin de mejorar la salud física y mental de sus pacientes, en Canadá han comenzado a recetar naturaleza con pases para parques nacionales. Todos necesitamos esta vitamina única: la vitamina N aporta unos beneficios increíbles. ¿Qué es, y cómo se obtiene?

### ¿Qué es la Vitamina N?

La idea fue introducida por primera vez por la Fundación Colombiana del Corazón, en conjunto con los Parques Nacionales Naturales de Colombia. Todo gracias al programa conocido como Corazones Responsables, cuya finalidad fue la de fomentar comportamientos y estilos de vida más saludables en las personas.

A partir de dichos comportamientos es posible disminuir el riesgo de distintas enfermedades con el consumo frecuente de vitamina N.

Sin importar la edad, una vez es asimilada por el cuerpo, sus beneficios pueden notarse en muy poco tiempo. Ya que permite a las personas a conectar con el mundo natural y así, aliviar diversos trastornos.

### Recetar naturaleza: alrededor de mil médicos de Canadá ya lo hacen

Uno de los países en donde la vitamina N está teniendo un gran éxito es Canadá, en donde se conocen mejor sus múltiples beneficios para la salud, y como ayuda a conectar con el mundo natural.

Sin embargo, este nutriente increíble no se obtiene a través de un alimento o suplemento, sino que la recibimos, al igual que ocurre en buena parte con la vitamina D, del contacto con la misma naturaleza.

### Conectar con el mundo natural

Y todos sus escenarios, haciendo uso de los sentidos de una forma consciente. El objetivo es hacer de la naturaleza una actividad terapéutica tan efectiva que se

convierta en una ayuda para cuidar de la salud.

La naturaleza es ideal para prevenir y mantener el control de infinidad de enfermedades crónicas. Incluso si la afección ya se encuentra presente en el organismo, además, esta vitamina promueve un estilo de vida alejado de lo sedentario. Y estimula a las personas para que cambien su alimentación a una más natural que permita alargar la vida.

Esta peculiar “vitamina”, a diferencia de las otras, no se obtiene de un alimento o suplemento vitamínico, sino de la naturaleza por medio de diferentes actividades que faciliten la reconexión con los entor-

nos naturales. Junto a los Baños de Bosque (ver Integral 451 y Shinrin-Yoku, en el núm. 512), podemos apreciar los beneficios efectos terapéuticos de la naturaleza de muchas otras maneras.

### El poder terapéutico de la naturaleza

Aunque muchas personas lo ignoran, la naturaleza posee un enorme poder terapéutico. No obstante, solo las personas que logran conectarse de forma consciente son capaces de disfrutar de los beneficios de la vitamina N.

Para conseguirlo, dejarse llevar por los sentidos será fundamental, es decir,





no basta solamente con observar. También es de vital importancia aprender a escuchar y sentir a través del tacto, ya sea con las manos o los pies.

Estos son los principales beneficios de la Vitamina N:

1. Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
2. Reduce la posibilidad de padecer diabetes
3. Previene diversas afecciones respiratorias
4. Mejora el sistema inmunológico
5. Reduce el estrés
6. Ayuda a prevenir enfermedades mentales
7. Es ideal para combatir la ansiedad y la depresión

Se ha demostrado que la ansiedad y los problemas de salud mental, incluyendo los provocados por el calentamiento global, pueden tratarse de manera efectiva pasando tiempo en la

naturaleza según investigaciones recientes de *Parks Canada*. Se pueden incluir abundantes actividades diferentes, desde cavar con las manos en un jardín hasta explorar el campo.

Gracias a una enorme cantidad de terrenos impresionantes y vírgenes, los profesionales de la salud canadienses se están uniendo a un movimiento que ya iniciaron en Estados Unidos y están comenzando a recetar naturaleza, en especial parques nacionales, para mejorar la salud física y mental de sus pacientes.

Gracias a investigación reciente hoy sabemos que la ansiedad y los problemas de salud mental, incluidos los provocados por los cambios en el clima, pueden tratarse de manera efectiva pasando tiempo en la naturaleza. Aquí se pueden incluir diferentes actividades, desde cavar con las manos en un jardín hasta explorar el campo.

### **PaRx: recetando naturaleza**

Esta iniciativa, impulsada por profesionales de la salud que quieren mejorar

la salud de sus pacientes conectándolos con la naturaleza al menos dos horas a la semana se conoce como PaRx. Comenzó en Estados Unidos y ahora se está extendiendo a Canadá. Con consejos y recursos prácticos explicados en folletos para los pacientes, su objetivo es hacer que el recetar tiempo en la naturaleza se convierta en un medicamento y en una terapia simple, divertida y eficaz.

Al unirse a la iniciativa, Canadá ahora cuenta con más de mil médicos, enfermeras y otros profesionales médicos en BC, Manitoba, Saskatchewan y Ontario que pueden recetar a través de la seguridad social el Discovery Pass anual de *Adult Parks Canada*. El pase proporciona entrada gratuita a más de 80 parques nacionales, lugares históricos y áreas de conservación marina nacional, y se espera que el programa para recetar naturaleza se extienda por todas las provincias y territorios en los próximos meses.

También tenéis más información en «Vitamina N», el libro de Richard Louv.

# El entrenamiento del alma

## Keter, el éxtasis de la eternidad

Mario J. Saban es doctor en disciplinas muy diversas\*, pero sobre todo es uno de los grandes especialistas en la cábala. Acaba de publicar «Keter», sobre el entrenamiento que el alma debe llevar a cabo para alcanzar sus máximos niveles de consciencia y el éxtasis místico.

—**¿Cómo comenzó tu interés y el estudio de la cábala? ¿Fue ya desde tu educación, con la presencia del judaísmo?**

—Siempre me interesaron los secretos de la historia, cuando comencé mis primeras investigaciones estudié los antepasados judíos de las familias más antiguas de Argentina entre los años 1986-1993 y luego pasé a estudiar el secreto del nacimiento del cristianismo, allí encontré que el secreto del cristianismo es su raíz judía, y luego pasé al secreto del judaísmo que es la cábala. Con la cábala me encontré con una cosmovisión integral del alma y de la realidad del universo.

—**¿Cómo expresarías los valores de la cábala de forma sintetizada?**

—Comprensión de la vida y del sentido del alma de cada uno; honestidad radical; éxtasis en la vida cotidiana; com-

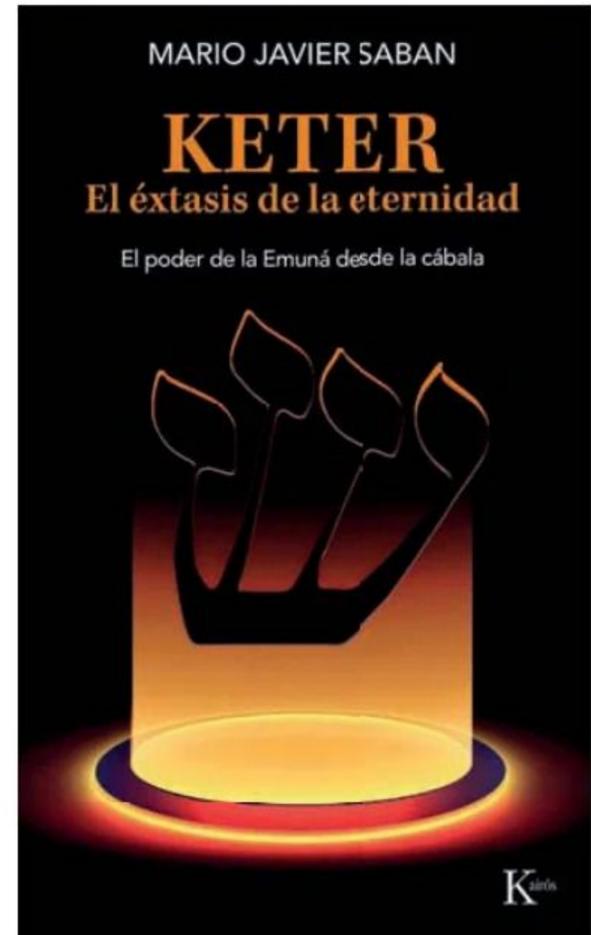
prensión del mal en el universo y corrección de los desequilibrios de cada uno.

—**Eres uno de los estudiosos más reconocidos de esta tradición mística judía, ¿hay alguna área de la cábala en la que te gustaría profundizar en un futuro próximo?**

—Me gustaría profundizar en dos áreas: la física cosmológica, donde existen grandes ideas de la cábala que los físicos actuales no conocen; y las ciencias políticas, porque la idea de redención del universo que propone la espiritualidad de la cábala puede modificar nuestra organización política futura para un mejoramiento social de todos.

—**¿Cómo definirías espiritualidad? ¿Consideras que la sociedad actual le otorga la importancia que debería?**

—La espiritualidad es el camino por el cual la humanidad podrá mejorar.



Lamentablemente, aún la sociedad sigue dormida en muchos aspectos

—**¿Qué opinas sobre la situación actual en la franja de Gaza?**

—Como he comentado, creo que ahora más que nunca es el momento de conectar con la espiritualidad y recuperar los valores. Abogo por la paz, siempre.

—**¿Existen “ejercicios” para entrenar el alma?**

—Por supuesto, existen muchos ejercicios como el cambio de la percepción de la realidad, el estudio profundo, la meditación y la ruptura de patrones indeseables, entre otros.

—**Hablas de la necesidad de focalizar nuestra energía. ¿Es necesario poner límites al *multi-tasking* y aprender a centrarnos en tareas concretas?**





—En el libro explico que estamos perdiendo la focalización de nuestra energía producto de la invasión de las redes sociales y las permanentes interrupciones que sufrimos. No tenemos varias horas para profundizar en un solo asunto. Esto es lamentable y hay que corregirlo.

—**¿Podemos reconectar con el alma y la espiritualidad en un mundo de estímulos excesivos?**

—No es fácil, pero se puede.

—**Otro de los temas que aboras en Keter es el de la organización del tiempo. ¿Se pueden gestionar y dar equilibrio a todas las áreas de la vida, y seguir teniendo tiempo para crecer y aprender como individuo?**

—Por supuesto, cuando era joven me costaba más la organización del tiempo pero, en líneas generales, siempre he intentado aprovechar al máximo el tiempo disponible con la mejor distribución de mis energías.

—**Un fragmento de tu libro dice: “Levantarse a pesar de todas las dificultades para percibir un mundo**

**mejor, una vida mejor, para percibir que tenemos vida donde desarrollar nuestras energías”. ¿Te consideras un optimista?**

—Soy un optimista-realista.

—**El entrenamiento del alma es uno de los protagonistas del libro. ¿Qué podrías decir, muy brevemente, sobre el alma?**

—El alma según la cábala se divide en cinco niveles de energía: el primer nivel, es el nivel más denso, la materia o el cuerpo, es lo que se llama el alma animal (Nefesh), el segundo nivel es el alma psíquica (la identidad espacio-temporal de mi Yo actual) es lo que se denomina el espíritu o Ruaj (que es el segundo nivel del alma), luego se encuentra el tercer nivel del alma que es la Neshamá (el alma real que es la que reencarna, la identidad más allá de mi identidad histórica), luego en un cuarto nivel se encuentra la Jaiá es el alma y la relación con las energías de raíz, está más allá del sujeto, son las energías que le pertenecen al alma pero no son ella misma, y finalmente el quinto nivel del alma lo que en cábala llamamos la Iejidá, el estado de fusión de energía con la totalidad.

—**En tu escuela\*\* aparecen muchos otros temas interesantes relacionados con la cábala, pero ¿qué recomendarías a la persona que quiere iniciarse y comenzar el estudio?**

—Mi primera recomendación es familiarizarse con la estructura del árbol de la vida porque es por ese mapa donde aprendemos cómo funciona el alma y el universo.

\* Mario J. Saban es doctor en filosofía (Madrid), doctor en Antropología (Tarragona), doctor en Psicología (Barcelona), doctor en Historia (Lleida), doctor en Teología (Murcia) y Doctor en Matemática Aplicada (Alicante). Es autor de 24 libros, entre los que sobresalen *Judíos conversos*, *El judaísmo de San Pablo* o *El judaísmo de Jesús*. Es autor de numerosas obras dedicadas al misticismo judío, como su conocida *La Cábala. La psicología del misticismo judío*. Es fundador y Director de la escuela de psicología y cábala que forma a miles de maestros en todo el mundo.

\*\* [www.psicologiaycabala.com](http://www.psicologiaycabala.com)

Edición: JRM. Agradecimientos: Celia Sánchez y Bibiana Ripol.

«Kéter, el éxtasis de la eternidad». Ed. Kairós (reseña en Integral 525/6).

# China: las Cinco Montañas

## El abismo y su mensaje en los cinco montes sagrados del Taoísmo chino

En China hay cinco montañas de evocadora belleza, son el monte oriental Taishan (el de la Supremacía), el occidental Huashan (el del Esplendor), el meridional Heng Shan (el del Equilibrio), el septentrional Heng Shan (el de la Constancia) y el central Songshan (el de la Eminencia). Algunas están coronadas por espectaculares templos colgantes con fascinantes vistas al vacío.

### Taishan, la Supremacía

Situado en la provincia de Shandong, su cima afilada es uno de los lugares privilegiados del país para contemplar la salida del sol. En la Antigüedad, los emperadores ofrecían allí sus sacrificios al Cielo.

### Huashan, el Esplendor

En la provincia de Shaanxi, es una de las elevaciones más pintorescas e intrincadas por su angosta escalera, que surca la roca desafiando el vacío.

### Heng Shan (meridional), el Equilibrio

Las crestas de Heenshang se extienden en un área de cientos de kilómetros en la provincia de Shanxi, al norte de China. Venerado por sus singulares formaciones rocosas y sus altos y vetustos árboles, alberga el mítico Templo Colgante, construido en la montaña Cuiping. La estructura exterior es su mayor atractivo, junto a la propia excursión en sí.

### Heng Shan (septentrional), la Constancia

Está situado en la provincia de Hunan. Ocupa una extensión de cientos de kilómetros y cuenta con 72 picos. Su clima suave favorece los bosques de bambú, además de bellas plantas y flores que destilan su aroma todo el año.

### Songshan, la Eminencia

Se encuentra en la provincia de Henan y consta en realidad de dos montañas, Taishi y Shaosh, con 36 picos cada una. En torno a estos 72 picos han florecido algunos de los monasterios más célebres de China, como el de Shaolin.



### EL TEMPLO DE SHAOLIN

Cuna del zen y del kung-fu, el templo Shaolin de Songshan fue construido en el año 496 de nuestra era para albergar un monje hindú llamado Bada, de la tradición budista Theravada.

Cuenta la leyenda que dos décadas después llegó al monasterio un segundo monje, Dama, que no fue bien recibido y tuvo que esperar nueve años a que le concedieran el acceso. El que posteriormente sería conocido como Bodhidharma finalmente fue admitido en el templo, donde establecería los principios del budismo Chan, que en Japón se llamaría Zen.

Se ha atribuido al mismo Bodhidharma la redacción del Yijinjing, el primer manual de kung-fu, aunque los expertos estiman que este arte marcial se desarrolló en Shaolin cuatro siglos más tarde.

De hecho, en los anales de la historia china se recoge que trece monjes de este templo derrotaron al ejército de Wang, lo que contribuyó a cimentar la dinastía Tang.

Los monjes-soldados, que llegaron a superar el millar, entraron repetidamente en acción durante la dinastía Ming hasta que en 1644 se prohibieron las artes marciales. Entre 1644 y 1928 el templo Shaolin fue quemado tres veces. Actualmente se conservan 230 pagodas (tumbas de monjes importantes), así como los templos de la Torre de la Campana y la Torre del Tambor. También puede visitarse la Sala de los Reyes Celestiales y la Sala Mahavira, que es el principal recinto del templo.

En la biblioteca de Shaolin se conservan 5000 sutras (discursos) budistas.



## EL TEMPLO COLGANTE DE SHANXI

Según la tradición, hace unos cuatro mil años que el rey Shun visitó la montaña y le dio el nombre de Montaña Sagrada Septentrional. Heengshan es la montaña situada más al Norte de las Cinco y es en realidad un macizo montañoso que se encuentra en la provincia de Shanxi, a 70 km de Datong. Cuenta con 108 picos, repartidos a lo largo de 150 km, la cima más alta es el pico Tianfeng, con 2190 m de altura y cubierto de pinos. Hoy sus evocadores y remotos castillos han convertido la zona en un destino turístico, a pesar del frío clima en invierno y del bochorno en verano, debido a la humedad. En la zona está igualmente el famoso templo suspendido de Xuangkong, construido hace unos 1400 años en un abismo. Es un centro de estudios taoístas, pero también confucianistas y budistas y a menudo *desaparece* entre las nubes...

*Sobre el río la luna brillante,  
en los pinos el viento que  
suspira;  
toda la noche tan tranquila:  
¿por qué? y ¿para quién?  
(Hsüan-Chüeh)*

### Los animales sagrados del Kung Fu

Se cuenta que Bodhidharma era un maestro de modales toscos y desafiantes. Al ver que sus discípulos se dormían durante sus enseñanzas, les enseñó doce movimientos para tonificar la musculatura basados en doce animales: el águila, el rocho, el ganso feroz, la grulla, el dragón, el fénix, el oso, el chilin, el tigre, el leopardo, el mono y la serpiente. Tras contemplar e imitar los movimientos de los animales, los estudiantes lograron un cuerpo robusto y saludable, además de unos reflejos extraordinarios (más imágenes en la web de integral).



# Una influencer en las... «pantallas adictivas»

INTERVENCIÓN DE MARIAN ROJAS ESTAPÉ\*

**H**ace unos días, hace unos meses, estaba yo en consulta, y una chica joven, guapa, elegante, y le digo, ¿a qué te dedicas? Y me dice: —Soy influencer.

Siempre me impacta esta profesión nueva y le digo: ¿Y sobre qué influyes?

—Sobre cómo visto, lo que como, donde viajo, lo que hago en mi día a día, dónde veraneo.

Y le digo, ¿Y cuántos seguidores tienes? Y me dice: —Casi un millón.

Y le digo, déjame ver tu Instagram. Me pasa su teléfono, empiezo a bajar las fotos y efectivamente, pues con su novio, en vacaciones, en un evento, en un desfile, en Nueva York, en París, en Londres... Ella es extranjera, y le digo:

—¿Y qué te trae por aquí? Se pone a llorar y me dice:

—Mi vida es un desastre. Soy una persona que estoy amargada, me siento vacía, tengo una tristeza existencial... mi novio me es infiel, mi padre es alcohólico, no tengo buena relación con el entorno.

Y durante una hora me cuenta su biografía, su día a día, con vías de escape bebiendo por las noches, fumando y consumiendo marihuana... y al terminar, en un momento dado, me dice:

—¿Te importa que vaya al baño? Se acerca al baño, vuelve. Y vuelve pintada, con el rímel puesto, con buen aspecto... y yo, un poco sorprendida ante el cambio le digo: —¿Estás bien? Y me dice:

—Es que a esta hora siempre subo una foto en mi perfil de Instagram y no quiero dejar de hacer esto para mis seguidores. Tienes un cuadro muy bonito en tu consulta, ¿te importa hacerme una foto, y las dos escribimos una frase sobre la felicidad y la motivación?

Ante el impacto que yo tenía en consulta, le digo: bueno, la felicidad consiste... Pero yo estaba impactada ante la situación, y en ese momento en su pantalla, después de publicar la foto, empiezan a surgir 'te quiero', 'eres mi inspiración', 'gracias por existir', 'mi vida'... y me dice:

—Esto es mi droga.

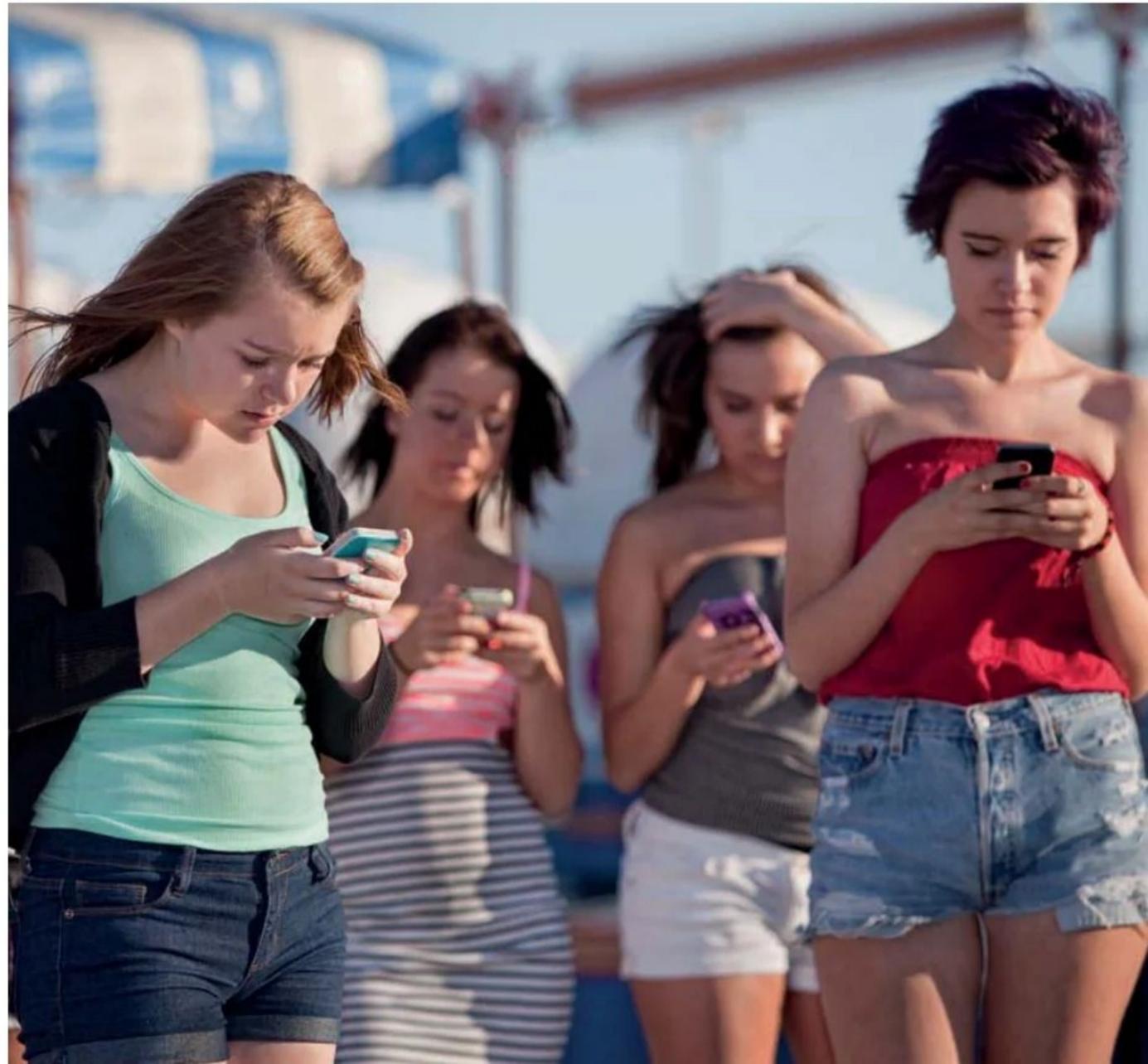
## Pantallas y redes sociales

Las redes sociales, la pantalla, fueron diseñadas para ser adictivas. Fueron diseñadas para crear este sentimiento de bienestar en nuestra mente.

Hace unos años, el cofundador de Facebook Sean Parker, reconoció en un evento médico en Filadelfia: «Creamos

Facebook para generar adictos. Explo-tamos una herramienta de la vulnerabilidad humana». El neurocientífico Thomas Insel, que ha sido director del Instituto de Salud Mental de EEUU., explica de forma muy contundente: «Nada motiva más al ser humano, nada activa más nuestro interior que sentirnos queridos, apreciados, o que a las otras personas les importen nuestras cosas».

Por eso descubrieron, al crear las aplicaciones, que esto motiva al ser humano; que hay un mecanismo interior potentísimo, muy parecido al de la adicción, que hace que el ser humano, constantemente, necesite subir fotos y recibir *likes*. Cada vez que una persona





consume heroína, cocaína, marihuana, tiene relaciones sexuales, ve pornografía, juega a videojuegos, se va de compras, tiene una buena comida con amigos... todo ello genera placer. Unos mejores y otros peores, pero todo eso genera placer. Y el placer está regulado en el cerebro por varias hormonas, pero principalmente por una, la dopamina.

#### ¿Cómo funciona la dopamina?

La dopamina es “una hormona que se activa cuando alguien visualiza un objeto de placer, como el alcohol, drogas, porno, videojuegos o incluso el mundo de las pantallas. En el momento en que alguien contacta con esa droga recibe el mayor pico de dopamina, y luego esta empieza a disminuir hasta generar un vacío y una necesidad de volver a consumir.

**Adicción.** ¿Qué descubrieron los programadores, qué conocemos los psiquiatras hoy en día con las redes sociales? Cada vez que yo recibo un like tengo en mi cerebro un microchispazo de dopamina. Esto no es aleatorio, no es una coincidencia. Las redes sociales, Internet, la tecnología fue creada en un primer momento para acercarnos a las personas, para que nuestra vida fuera

más eficiente, para comunicarnos mejor. Y siguen siendo una enorme y buenísima herramienta.

Pero a día de hoy, Internet y la tecnología están al servicio de las grandes empresas tecnológicas a las que nos les importa la educación de nuestros hijos. Lo que les importa es que estemos cuanto más tiempo, y nuestros hijos más, delante de una pantalla.

#### 5 recomendaciones para no caer en la adicción a las pantallas

**1. Las pantallas como vía de escape.** Ante todo, los seres humanos, tanto jóvenes como adultos, accedemos a esos dispositivos cuando nos sentimos tristes o aburridos, enseñando así a nuestro cerebro a que “cada vez que hay aburrimiento o estrés, con un poquito de pantalla, nos sentimos aliviados”. “Estamos acostumbrando a nuestro cerebro a no poder estar estresado o aburrido”.

**2. Autodiagnóstico.** Marian nos invita a preguntarnos: “¿Soy un adicto a las pantallas? ¿soy adicto a las emociones intensas? ¿Necesito el culto del instante, estar metido constantemente teniendo la última noticia? ¿Tengo “FOMO”, el famoso *Fear Of missing Out*?

#### 3. ¿Cómo lo transmito a mis hijos?

“¿Se dan cuenta ellos de que estamos enganchados a las pantallas?, ¿piensan mis hijos que le doy más importancia a la pantalla (sea por trabajo o por tema personal) que a ellos?”.

**4. Quitar las notificaciones de los dispositivos electrónicos.** “Que sea yo quien domina las pantallas, no las pantallas las que me dominan a mí”. Tenemos que ser nosotros mismos los dueños de nuestra atención, porque nos encontramos en una crisis mundial de atención.

**5. Conectar con las personas.** “Cuando estemos con la gente que nos importa, también con la que no nos importa, tenemos que ser educados, aprender a conectar en la vida real con ellos, porque lo que más felices nos hace en esta vida es conectar con las personas de forma real y no de forma virtual”.

\* Intervención completa de Marian Rojas Estapé en *La Educación Importante para Aprovechar Inteligentemente la Tecnología*:

[www.educarestodo.com/blog/marian-rojas-estape-claves-adiccion-pantallas/](http://www.educarestodo.com/blog/marian-rojas-estape-claves-adiccion-pantallas/)

# Cesta ecológica

Con voluntad de renovación. Puede parecer igual por fuera, pero no. Hemos decidido poner fin a esta sección tal como se presentaba hasta ahora. En adelante, las recomendaciones serán porque queramos publicarlas nosotros, no por presión de «noticias comerciales» con las que llenan nuestros email los gabinetes de prensa (eufemismo para encubrir agencias de publicidad). ¿Qué harán, entonces, nuestros anunciantes, sobre todo si tenemos en cuenta que son importantes para sostener la revista? Pues que aparecerán sus informaciones (resumidas) con una indicación final: «Remitido por...» (nombre del anunciante). Y vamos a comenzar a seleccionar y presentaros alimentos y productos que, según el criterio de la revista, valgan la pena.



## Hifas da Terra, hongos medicinales para la salud

La empresa biotech internacional con sede en Galicia, Hifas da Terra, desarrolla productos para mejorar la salud basados en las múltiples propiedades de los hongos medicinales. Este invierno propone una combinación de tres suplementos para fortalecer el sistema inmunitario.

Son Mico Vir+, Bio-Defense y el jarabe infantil *Dr. Immune Five*.

Los productos basados en hongos medicinales contienen múltiples biomoléculas activas esenciales para reforzar el sistema inmunitario.

Hifas da Terra fue fundada en 1998 de la mano de Catalina Fernández de Ana Portela, bióloga, micóloga y docto-

ra en Investigación Clínica Oncológica en la Universidad de Santiago de Compostela. La compañía, un proyecto biotecnológico pionero nacido en Galicia, se ha convertido en líder internacional en el desarrollo de productos naturales destinados a la salud humana basados en hongos medicinales.

## Dos artesanos: Fitocosmética del Montseny

Cosmética natural hecha con aceites macerados de plantas medicinales recolectadas en el parque natural del Montseny (Barcelona). Producido artesanalmente, en un proceso que va directamente de la naturaleza a la piel. El placer de sentirse bien. Hemos probado sus cremas (facial, de manos) y son

extraordinarias. Cosmética natural que te ayuda a regenerar y a nutrir la piel de manera natural y equilibrada. Podéis ver los ingredientes en el manifiesto que publican en la web. «La piel es el reflejo del alma». [www.delmontseny.net](http://www.delmontseny.net)



## Algarroba, delicia mediterránea

Clara Martín Riu presenta su tarea artesana de recuperación de la algarroba, convertida en el cacao y el chocolate más saludable. [www.menjamiques.cat](http://www.menjamiques.cat)

Dice en su web: «¡Del obrador a vuestra casa! En 2020 abrimos nuestra tienda online para las personas que no encontraban una tienda cerca. Por compromiso con el pequeño comercio y el medio ambiente, os recomendamos que antes de comprar en la tienda online



comprobéis si tenéis alguna tienda cerca (aparecen en la web). Libro de recetas en la web. En la imagen: crema de algarroba vegana, la más dulce e ideal para los amantes de la algarroba. Sin gluten, ni lácteos, ni aceite de palma, ni azúcar refinado. 100% producto local.



### Ecosonic, cepillo dental eléctrico, de bambú

Brushboo, la marca española de productos ecológicos para el cuidado personal y estilo de vida presenta Ecosonic. El primer cepillo eléctrico, con vibración sónica y cabezal intercambiable de bambú.

Un producto que marca un hito significativo en la industria del cuidado bucal, al combinar materiales ecológicos con tecnología y precisión.

Gracias a esta fusión, al pasarte al cepillo eléctrico sostenible, no solo estarás ayudando al medio ambiente sino, además, mejorando tu higiene dental.

El objetivo principal de Brushboo es ayudar a reducir el consumo de plástico y ser la alternativa a los productos de plástico tradicionales (que tienen una nula reciclabilidad).

Un dato: ¿sabías que el 91% del plástico que fabricamos NO se recicla? El plástico puede tardar más de 400 años en degradarse. [www.brushboo.com](http://www.brushboo.com)

### Piensos para perros y gatos... ¡sin proteína animal!

**WowZen, de Soria Natural.** A la línea de complementos naturales para perros y gatos que nació hace un año con 13 productos, se unen ahora otros 12, atendiendo así las demandas más habituales de los profesionales especializados.

Recientemente han ampliado la familia WowZen incorporando 12 nuevas



referencias que abordan las alteraciones derivadas del aparato urogenital, trastornos hepáticos o alteraciones provocadas por viajes y situaciones de agitación e inquietud en perros y gatos.

Se trata de productos naturales cien por cien a base de plantas y extractos naturales para reforzar el bienestar de las mascotas. Todos están formulados sin cereales y sin proteína animal:

- CistiWow Perros y CistiWow Gatos con extractos de hibisco y arándano.
- UriWow Perros (10 y 20 kg) con extractos de piel y semillas de uvas negras e isoflavonas de soja.
- CalcuWow para perros y gatos con extracto de romped piedras.
- ProstaWow Perros con extractos secos de calabaza y sabal.
- CBDWow para perros y gatos con aceite de cáñamo y cannabidiol (CBD).
- HepatoWow Gatos y HepatoWow Perros (10 y 20 kg) a base de extractos de cardo mariano.

TravelWow Perros y TravelWow Gatos con extracto de hipérico, jengibre y L- Triptófano

En centros especializados veterinarios de toda España ([www.sorianatural.es](http://www.sorianatural.es))

### La farmacia del mar

Josefina Llargués (ver Integral 520) ofrece abundante información sobre su libro... y muchas cosas más, en @josefinallargues (Instagram) y en YouTube encontraréis, por ejemplo desde interesantes entrevistas hasta cómo preparar un colutorio y un tónico facial con agua de mar hipertónica (<https://www.youtube.com/watch?v=jxDkmLcndrc>). Su último libro <La farmacia del mar: algas y agua de mar: propiedades, recetas y remedios caseros>, que os permitirán incorporar el agua de mar también en vuestra higiene diaria o en la elaboración de vuestros propios cosméticos, 100% naturales, económicos, libres de tóxicos y respetuosos con vuestra salud y la del planeta.

**Receta para preparar un tónico facial:** 100 ml de agua de mar hipertónica + 8-10 gotas de aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) que, además de un aroma muy agradable, tiene un efecto calmante y regenerante de la piel y relaja el sistema nervioso, con lo cual está muy aconsejado su uso por la noche, antes de acostarnos.

Utilización: pulverizar sobre la piel limpia. A continuación, si es necesario, podemos aplicar un aceite vegetal virgen o una loción 100% natural.



# Entrevista al radical filósofo coreano Byung-Chul Han

Poco dado en las apariciones públicas, Byung-Chul Han\*, el filósofo vivo más leído del mundo, estuvo en Barcelona para impartir una conferencia sobre la hospitalidad, pero acabó tratando sobre los jardines, reciente pasión del filósofo, y sobre la vida en los pueblos, el turismo y la desaparición del otro.

ENTREVISTA: DANIEL GAMPER. SELECCIÓN DE TEXTOS: JRM.

«Mi deber político es no viajar, porque quiero rehuir el flujo de turistas». La visita del filósofo Byung-Chul Han a Barcelona se hizo esperar\*. Hace casi nueve años, el Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona (CCCB) proyectó un documental sobre Han que contribuyó a aumentar el mito de este filósofo coreano que escribe en alemán y que rehúye las apariciones públicas. Tras varios intentos de su editor, Raimund Herder, y del propio CCCB, finalmente aceptó venir en febrero de 2022. Al autor de libros como *La sociedad de la transparencia*, *En el enjambre*, *La expulsión de lo distinto* y *Sobre el poder* no le gustan las entrevistas, pero aceptó monologar con varios periodistas y compartir una cena en la que, no sin resistencia, disertó sobre sus últimos libros.

—**‘La sociedad del cansancio’ (Herder, 2012) ha vendido 300.000 copias en Alemania, 100.000 en Corea del Sur y 25.000 en castellano. ¿Le sorprende ese éxito?**

—En el caso de Corea, no. Allí, la expresión «sociedad del cansancio» ha pasado a ser habitual. Sí que me sorprende que haya tenido éxito en los países del sur de Europa. Paul Lafargue, yerno de Karl Marx, decía en el libro *El derecho a la pereza* que si en Europa buscamos una brizna de la belleza primitiva de los hombres, debemos ir a las naciones en las que la seducción económica aún no ha exterminado el odio al trabajo. “España aún puede vanagloriarse de tener

menos fábricas que prisiones y cuarteles tenemos nosotros”, sostiene Lafargue. En los españoles todavía no ha muerto el animal primitivo, pues piensan que el trabajo es la peor esclavitud. (...)

—**¿Cuáles son los efectos de la globalización?**

La globalización consiste en la deconstrucción de todos estos umbrales de diferencia entre los pueblos. Esto conduce a una igualación de todos los hombres ya la desaparición de los animales primitivos, que se han convertido en consumidores de los mismos productos. Entonces se acelera la circulación de capital, comunicación y mercancías. Todo el mundo se convierte en consumidor y turista.

Si todas las personas y todos los pueblos son completamente diferentes, entonces no se da esta circulación, que tiene la finalidad de aumentar la productividad. En cambio, si todos hacen lo mismo, si los turistas y las mercancías circulan por el globo, entonces empiezan a fluir las corrientes de capital.

—**¿Ve alternativas?**

Nos enfrentamos a restricciones sistémicas. No tengo soluciones (*Lösung*) concretas, pienso más bien que se trata de la salvación (*Erlösung*). Žižek y Badiou dicen que la salida es el evento, algo radicalmente nuevo. Yo no tengo ninguna esperanza en un evento como éste. Puede que el sistema en algún momento sufra una implosión. Pero, mientras tanto, cada uno puede cumplir con su deber

político. El mío, por ejemplo, es no viajar, porque quiero rehuir el flujo de turistas.

Todo el mundo puede actuar políticamente. Pero no debemos olvidar que nos enfrentamos a imposiciones económicas y sistémicas. (...) Yo cerraría los aeropuertos, los puertos, los desmantelaría, prohibiría la entrada de cruceros.. Sólo permitiría tres trabajos: agricultor, jardinero y obrero, y llevaría la producción a cero. Sería más radical para llegar al animal primitivo.

Ahora bien, ¿Esto es realizable? Ésta es otra cuestión. Todo el mundo puede aportar algo para devolver a la belleza primitiva.

—**¿Cómo se traduce esto en su vida?**

Yo vivo de forma diferente. Estoy rodeado de cosas analógicas. En mi habitación hay una antigua *jukebox*, una prenda clásica, una de las más bonitas del mundo, y un piano. Cada uno de ellos pesa 200 kilos. Tengo un amplificador de válvulas para escuchar música. Estos aparatos me estabilizan. La música analógica se mueve en otra frecuencia que nos hace felices. No tengo un smartphone, sino cosas pesadas, cosas analógicas.

—**¿Qué cabe esperar?**

La Tierra, nuestro planeta, tiene una determinada capacidad y no puede hacerse cargo de nuestras exigencias infinitas de producción. En algún momento el sistema se colapsará, debido a un sobrecalentamiento o cortocircuito. Entonces



los humanos despertarán, y espero que cuando lo hagan también se despierte al animal primitivo.

—**¿Desde su trabajo como profesor universitario puede hacerse resistencia, a estas tendencias?**

La universidad ya no ofrece educación (*Bildung*), sino formación (*Ausbildung*). Una formación profesional para crear capital humano. Recordemos que para Wilhelm von Humboldt el ideal de educación consistía en soledad y libertad. Hoy la universidad produce trabajadores. Los estudiantes se llaman clientes, y esperan de sus profesores una transmisión del conocimiento. La educación entendida como aumento del rendimiento caracteriza todo el sistema, incluso la esfera privada. ¿Cómo cuestionar una sociedad como ésta, que es el resultado de la colaboración de todos?

—**¿Pero podemos contrarrestarlo?**

En la universidad intento politizar a los estudiantes, y no verlos sólo como consumidores. Debemos estar politizados hasta que seamos capaces de crear una nueva comunidad que se oponga al narcisismo generalizado.

—**Póngame un ejemplo de esta educación política.**

Todos mis libros desembocan en una figura. En *Psicopolítica* (Herder, 2014) la figura es el idiotismo: originalmente el idiota es quien sólo se vincula consigo mismo y rehúye la comunicación. El idiota es quien no está enredado y no participa del consenso.

Nos comunicamos mucho, pero cuanto más aumenta la comunicación menos escuchamos. En el último capítulo de *La expulsión de lo distinto* (Herder, 2017) propongo la figura de Momo, del cuen-



to del mismo nombre de Michael Ende, que puede curar a las personas escuchándolas. La escucha es una tarea política que soslaya la aceleración y que sucede en una situación de silencio.

Hoy esa escucha silenciosa ha desaparecido. Todo el mundo quiere comunicarse, todo el mundo quiere expresarse sobre el propio estado psíquico. Todo el mundo quiere desnudarse. Pero nadie escucha. Ésta es la figura que propongo. Pienso en figuras y no en términos de soluciones concretas. Mi forma de pensar consiste en insinuaciones, en sutiles análisis.

—**En sus libros habla de dataísmo. ¿En qué consiste?**

La Ilustración que parte de Kant sostiene que el sujeto cognoscente es soberano. La Ilustración se centró en la libertad, pero ha sido superada por un giro dataísta en el que los humanos pierden la soberanía. El ser humano es un terminal de corrientes de datos, el resultado de una operación algorítmica. Con este saber se puede controlar, influir y dominar totalmente a las personas.



En China existe un sistema de crédito social que permite a las autoridades controlar qué compra la gente, quiénes son sus amigos, qué opiniones tiene, y cuando se ha alcanzado un determinado nivel de confianza se puede conseguir un visado. Estas medidas se van extendiendo en nombre de la lucha contra el terrorismo, por lo que acabaremos siendo sólo marionetas plenamente controladas.

Al final de su libro *El orden de las cosas*, Foucault escribió que el ser humano desaparecería como una cara dibujada en la arena de la playa. Esta imagen es demasiado romántica. No será el mar el que nos va a borrar, sino un mar de datos. Los pioneros de internet creían que el medio digital tenía un potencial emancipador y político enorme, ahora todos ellos han pasado a ser críticos con internet, porque han identificado su potencial de dominación.

La gran diferencia entre internet y la sociedad disciplinaria es que en ésta última la represión se experimentaba. Hoy, en cambio, sin que seamos conscientes de ello, somos dirigidos y controlados.

Las personas de 1984 sufren, son torturadas; hoy hacemos clic y ponemos *like*.

—**¿Debemos dejar de compartir datos, pues?**

No, el medio digital tiene un enorme potencial de emancipación. Con un martillo y con una sierra podemos construir una casa, cortar las maderas, ensamblarlas, pero también puedo cortarle la cabeza a alguien o aturdirlo con un martillazo. Todos los medios tienen dos caras: una emancipadora y otra demoníaca. El problema es cuando sólo prevalece la demoníaca.

Internet no sirve al hombre, sino que el hombre y sus datos se ponen al servicio de internet. Pienso que estoy leyendo un e-book, pero en realidad es el e-book el que me lee a mí. Estamos al servicio de las máquinas, datos y, en última instancia, del capital.

Existen, sin embargo, posibles correcciones. Por ejemplo, en Alemania un grupo de personalidades —entre ellas yo mismo y en el que también está Martin Schulz, expresidente del Parlamento Europeo— hemos redactado y publicado

una *Carta digital* que pretendemos que también tenga eco a nivel europeo. El objetivo principal es mantener la dignidad humana en la época digital. Tenemos la obligación de conseguir que las máquinas y datos se pongan al servicio de los humanos y no al revés.

En este grupo hemos tratado también la cuestión de la renta básica. De hecho, en las primeras reuniones insistí en la importancia de que las conexiones a internet en Europa mejoren para garantizar la igualdad de todos en el acceso. La red tiene un enorme potencial de emancipación, pero siempre que se respete primero la dignidad humana.

—**¿En qué está trabajando actualmente?**

El siguiente libro que publicará Herder se llama *Elogio de la tierra*, en el que hablo del jardín secreto que tengo desde hace tres años. Trabajar en ella me hace feliz. Cavar la tierra y cansarme me produce una gran alegría. El trabajo en el jardín es en sí mismo un compromiso político. No tengo propuestas generales

sobre cómo vivir, pero sí puedo decir que se puede vivir de otra manera.

—¿Qué le aporta el trabajo al jardín?

Cuando se cava la tierra se comprende el mundo. Trabajar es mundanizarse, rodearse de los ruidos y los olores. He trabajado hasta el agotamiento total del cuerpo, he plantado sobre todo plantas que florecen en invierno. Cavando la tierra llegamos a estratos que no conocíamos, que nos permiten admirar la extrañeza de la tierra, su radical alteridad.

Sin la fuerza de la gravedad, sin los olores, sin la resistencia de las cosas, perdemos la realidad. La realidad digital lleva a una desrealización del mundo. De la misma forma que Proust habla de un pasado reencontrado, a través del jardín yo he reencontrado la realidad.

—¿Está diciendo, pues, que la interacción con las máquinas digitales no es real?

Con el cuerpo sentimos la resistencia de las cosas. Estamos a merced de la tierra, que nos es completamente ajena. En cambio, con el móvil nos encontramos en otra dimensión, podemos dominarlo todo con un solo dedo, desaparecen las resistencias y con ellas desaparece también la realidad.

## COMENTARIOS SOBRE LA OBRA DE BYUNG-CHUL HAN:

### La sociedad del cansancio

En este ensayo Han expone una de sus tesis principales: la sociedad occidental está sufriendo un silencioso cambio de paradigma, un exceso de positividad que está conduciendo a una sociedad del cansancio. Según el autor, toda época tiene sus enfermedades emblemáticas. Así, hay una época bacteriana que toca a su fin con la invención del antibiótico.

A pesar del manifiesto miedo a la pandemia, ya no vivimos en la época viral. La hemos dejado atrás gracias a la técnica inmunológica. El comienzo del siglo XXI, desde un punto de vista patológico, no sería ni bacteriana ni viral, sino neuronal. La depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama de comienzos de este siglo. Estas enfermedades no son infecciones, sino estados patológicos que siguen a su vez una dialéctica, pero no una dialéctica de la negatividad, sino de la positividad, hasta el punto de que cabría atribuirles un exceso de esta última.

### No-cosas: quiebras del mundo de hoy

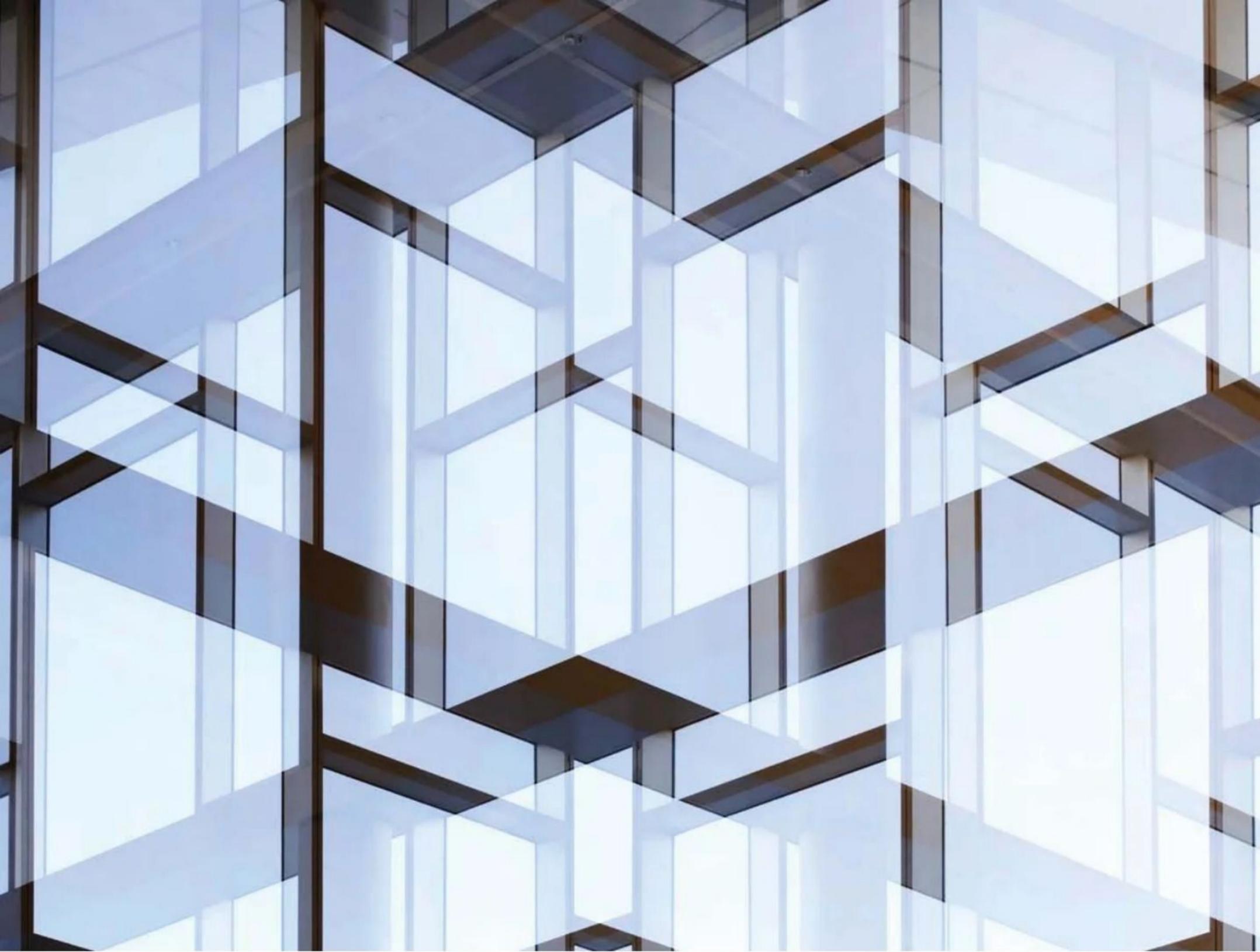
«Hoy estamos en la transición de la era de las cosas a la era de las no-cosas. No

son las cosas, sino la información, lo que determina el mundo en que vivimos.»

Hoy en día, el mundo se vacía de cosas y se llena de información inquietante como voces sin cuerpo. La digitalización desmaterializa y descorporea el mundo. En lugar de guardar recuerdos, almacenamos inmensas cantidades de datos. Los medios digitales sustituyen así a la memoria, cuyo trabajo hacen sin violencia ni demasiado esfuerzo. La información falsea los acontecimientos. Se nutre del estímulo de la sorpresa. Pero este no dura mucho. Rápidamente sentimos la necesidad de nuevos estímulos, y nos acostumbramos a percibir la realidad como una fuente inagotable de estos. Como cazadores de información, nos volvemos ciegos ante las cosas silenciosas y discretas, incluso las habituales, las menudas y las comunes, que no nos estimulan, pero nos anclan en el ser.

Este ensayo de Byung-Chul Han gira en torno a las cosas y las no-cosas. Desarrolla tanto una filosofía del *smartphone* como una crítica a la inteligencia artificial desde una nueva perspectiva. Al mismo tiempo, recupera la magia de lo sólido y lo tangible y reflexiona sobre el silencio que se pierde en el ruido de la información.





Esto hace que cada uno se vea encomendado a sí mismo, lo que redundará en el narcisismo y la depresión. En alemán la acción se llama *handeln*, que viene de *Hand*, mano. Con el imperio del dedo que todo puede desde la pantalla táctil perdemos también la capacidad de actuar. Ya no tenemos manos, sólo dedos.

Por eso digo que ahora ya no actuamos (*handeln*), sino que digitamos (*fingern*), es decir, hacemos cosas con un dedo.

La palabra digital viene del latín, *digitus*, un dedo que cuenta números. Ahora ya no tenemos narraciones, cuentos, sino sólo datos, que no se cuentan sino que se cuentan.\*

\* (juego de palabras con «contar un relato» y «contar números», N. del T.).

### —¿Cómo describiría la especificidad del mundo digital?

Miremos por ejemplo lo que ocurre cuando alguien nos llama. Lo primero que hacemos es mirar quién es. Hacemos

un clic y podemos decidir si respondemos o no. En un fragmento, Walter Benjamin escribe que cuando suena el teléfono estamos totalmente entregados a él, porque no sabemos quién está al otro lado. Eso es constitutivo de la experiencia de la realidad entendida como resistencia. Sin embargo, con el móvil podemos decidir, lo tenemos todo controlado.

### —¿Y la alternativa?

En mi libro *El aroma del tiempo* (Herder, 2015) sostengo que la aceleración generalizada nos ha hecho perder la capacidad de detenernos. Debemos elaborar una nueva política del tiempo. Detenerse no es reposo, no es tomar un respiro, no es recuperarse, porque estas son categorías que caen en la lógica de la producción: descansamos del trabajo.

Conviene encontrar otro tiempo que se desprenda de la igualación de todos los estadios de la vida que se da hoy; distinguir

entre la infancia, la vida adulta y la vejez, y contrarrestar la tendencia de ver todos estos estadios como un único tiempo caracterizado por el hecho de que en todo momento todos somos, sobre todo, consumidores.

Es necesario encontrar una forma de tiempo que no sea un no-trabajar, que no esté relacionada con la exigencia de rendimiento, que hoy se impone desde la infancia.

\* Byung-Chul Han (Seúl, 1959) se doctoró en filosofía por la Universidad de Friburgo con una tesis sobre Martin Heidegger y, a partir de ese momento —siempre desde Alemania, donde se instaló en los años ochenta— ha publicado más de una veintena de ensayos sobre la cultura capitalista occidental que le han convertido en uno de los filósofos más influyentes del momento en Occidente. Entre sus obras se encuentran *Psicopolítica*, *Topología de la violencia* y *La expulsión de lo distinto*, todas publicadas en Herder.

# ¡Un buen bocata!

## Comida con pies y cabeza



Los bocadillos han estado desprestigiados como especialidad culinaria demasiado tiempo. Parecía que tenían poco que decir frente a guisos y comidas “de verdad”, de esas que saben preparar los grandes cocineros y las buenas “amas de casa”. Y eso era debido a la falta de imaginación y la poca calidad de los ingredientes que con frecuencia se usan, y que (sin imaginación) pueden llegar a ser aburridos. Sin embargo, los “bocatas” no solo no desaparecen, sino que cada vez ocupan una parte más importante.

Por eso tal vez sea necesario darles la categoría gastronómica que se merecen.

### Los bocadillos han estado desprestigiados como especialidad culinaria demasiado tiempo

Parecía que tenían poco que decir frente a guisos y comidas “de verdad”, de esas que saben preparar los grandes cocineros y las buenas “amas de casa”. Y eso era debido a la falta de imaginación y la poca calidad de los ingredientes que con frecuencia se usan, y que (sin imaginación) pueden llegar a ser aburridos. Sin embargo, los “bocatas” no solo no desaparecen, sino que cada vez ocupan una parte más importante en las comidas. Por eso tal vez sea necesario darles la categoría gastronómica que se merecen.

No se trata de alimentarnos a base de bocadillos, dejando de lado otros alimentos esenciales: sopas, fruta o legumbres, sino de convertir nuestros bocatas en un alimento de calidad.

### «Cultura del bocadillo»

El auge del bocadillo tiene que ver con su versatilidad, además de con componentes culturales. En un principio se asocia a una manera de comer de cuando se está fuera de casa. De este modo son el compañero imprescindible en picnics y excursiones. En épocas de buen tiempo son la solución perfecta que nos permite pasar muchas horas a la intemperie, gozando de la naturaleza, sin tener que preocuparnos por la subsistencia.

### De la merienda... a los bocadillos a todas horas

Hoy una gran mayoría pasamos muchas horas fuera de casa, y por eso el bocadillo llena otras necesidades. De ser el componente de nuestras meriendas de antaño cuando nos entregaban un hermoso emparedado a media tarde y desaparecíamos jugando un par de

horas más, ha pasado a ser importante incluso por la mañana.

Cada vez más niños y grandes salen de casa con un mínimo de ocho horas por delante. A menudo, las prisas de la mañana determinan un desayuno poco consistente.

El bocadillo del almuerzo se impone, aunque deberíamos pensar en él como





Pita con falafel

una posibilidad más a escoger entre otras, la solución pasa por las variaciones.

En estos casos, una forma fácil para hacer cada día un «bocata» diferente son los patés: de verduras, de champiñones, de garbanzos con aguacate, de seitán y pimiento... Cualquiera de ellos, untado en el pan, nos da un color distinto para cada día de la semana.

### Los jóvenes

Se dice que los adolescentes se alimentan de «bocatas». Asociamos con jóvenes en pleno desarrollo esas “flautas” grandes como barras de cuarto, rellenas hasta los topes, y que se engullen en un soplo.

A esta edad las necesidades nutritivas son muy elevadas, ya que al desarrollo físico se une el cambio hormonal y un elevado desgaste energético, tanto por la actividad intelectual como por la práctica de deportes.

Al mismo tiempo, la búsqueda de contacto social entre iguales es tan fuerte que el tiempo de comer o de participar en reuniones familiares se valora poco. Por eso el bocadillo surge naturalmente como la solución que mata el hambre mientras se está con los colegas.

La respuesta pasa por educar para que se sepa elegir bocadillos que sean, al mismo tiempo, variados, consistentes y que nutran y quiten el hambre de una forma duradera.

### Buenos bocadillos

En este sentido, un bocadillo cuyo pan, integral, está hecho a base de cereales enteros o, mejor todavía, enriquecido con semillas como sésamo, pipas y frutos secos, cubrirá mejor y por más tiempo el apetito que la mórbida tibieza de los panes de molde o bollos convencionales, que desaparecen sin haberlos siquiera sentido entre los dientes y aportan, por lo general “calorías vacías”.

Del mismo modo, antes de que las ensaladas desaparezcan para siempre de los hábitos, podemos ofrecer la posibilidad de descubrir que unas simples hojas de lechuga, unos germinados o el tomate, dan el contrapunto exacto para que los bocadillos dejen de ser mazacotes que llenan el cuerpo... de sed.

### Sin tiempo para comer

Hoy los sándwiches y bocadillos son la manifestación de una forma de vivir

en la que el tiempo es determinante. Se sustituye en muchas ocasiones la comida del mediodía, por aquello que se prepara y toma de forma rápida.

En los últimos años han proliferado los establecimientos que ofrecen bocadillos de todas clases. Tanto a esa hora como por la noche, algunas actividades parecen urgir mayor apremio, tanto si es para sumergirnos de nuevo en el fragor del trabajo, como para repantigarse en el sofá frente al televisor.

Los bocadillos bien elegidos son una opción, aunque no debemos dejarnos llevar por la inercia de usarlos siempre de comodín, a despecho de las demás comidas. Lo ideal sería concebirlos y crearlos como un tipo de plato más, que un día tomamos y otro, no.

### ¿Cuál elegir? Variedad de sabores

Mientras que en nuestra cultura mediterránea la mesa ha sido el nexo de unión en las comidas, los pueblos bretones y celtas han desarrollado sus ágapes sin ella, alrededor del fuego, que hoy, naturalmente, se ha sustituido por la poderosa ventanita del salón.

Todo ello sugiere el origen de esta forma de comer, pero no la determina: podemos elegir nuestros sándwiches de forma individual y compulsiva, alejándonos de los demás y sin tener experiencia real del acto de comer en sí mismo, de aquello que transforma lo externo en parte de nuestra propia energía.

Pero también podemos compartir el momento y relajarnos con la variedad de sabores que pueden llegar a ofrecernos.

Elaboraremos los bocadillos en función de si van a constituir el componente principal de un almuerzo, comida, desayuno o cena. Si el bocadillo va a ser nuestro desayuno, procuraremos que además de nutritivo sea fresco, con componentes vegetales y frutas.

Podremos permitirnos que sea dulce o salado, conjugando los frutos desecados en el pan o en el relleno. Tendrá que dotarnos de energía para las horas más decisivas de la jornada.

Al mediodía, sobre todo si va a sustituir totalmente un almuerzo, deber ser consistente, y muy bien equilibrado, para no dejar sensación de vacío, ni desviar la balanza dietética del día.

Para la cena, en cambio, buscaremos combinaciones ligeras, de asimilación fácil y, si estamos en casa, podremos aprovechar para hacerlos calientes y crujientes.

En cualquier caso priorizaremos los ingredientes sanos y naturales, dejándonos llevar por la imaginación, jugando y combinado elementos y colores, para después poder gozar de ellos a solas o en compañía, del mismo modo que haríamos con otro tipo de comida.

Por otra parte valdría la pena abrir bocadillerías para encontrar así reunida, en forma de bocadillo, la actual variedad de panes y de rellenos. Un abanico más amplio que podría tener un gran éxito.

### **Dietética. ¿Cuánto pondremos de cada?**

Los bocadillos pueden ser un prodigio de concreción dietética si se saben elaborar escogiendo sus ingredientes. En ellos encontramos los componentes que los parámetros clásicos de la nutrición exigen para cada comida, en proporciones muy similares a la ideal:



Falafel tricolor

- 55-60% de Hidratos de carbono (el pan)
- 25-30% de Grasas (aceite, mantequilla, patés)
- 12-15% de Proteínas (el relleno)
- Vitaminas y minerales (vegetales que acompañan)
- Fibra (del pan y los vegetales)

Como en cualquier otro plato, la diferencia entre un buen alimento y otro mediocre estriba en la calidad, el arte y el cariño con que lo preparemos.

### **¿De qué se compone un bocadillo?**

#### **Ideas e ingredientes**

Al comprar los ingredientes de los bocadillos encontraremos una inmensa variedad de elementos que, conjugados entre sí nos dan infinitas posibilidades.

¿Por qué imaginamos casi siempre el bocadillo como un plato frío y salado? Muchas veces la gracia radica en tostarlo, o fundirlo ligeramente, para hacerlo más crujiente. Recordemos que también vale la pena tener en cuenta los bocadillos dulces, o bien con elementos ligeramente ácidos o amargos.

#### **EL PAN**

Es el elemento básico, que da cuerpo al bocadillo y le confiere gran parte de su poder energético. Por eso es imprescindible escogerlo con cuidado, porque variará considerablemente el resultado.

Establece la primera clasificación: cada clase de bocadillo precisa un tipo de pan adecuado. Los sándwiches se hacen con pan de molde, y a otros les van más bien las barritas, mientras que los hay que generalmente se elaboran con bollitos o los que piden rebanadas de pan rústico.

Podemos perder el miedo a elaborarlo en el horno de nuestra cocina, y así redescubrir un viejo arte. Si no nos atrevemos, o creemos que no tendremos tiempo, lo ideal es buscar los buenos artesanos del pan de nuestra zona o bien en las tiendas de productos naturales.

Las personas que cuidamos la salud elegimos pan integral ecológico, es decir, elaborado con harinas de calidad, libres de pesticidas y química de síntesis.

#### **Tipos de panes**

No hay dos panes iguales porque por definición un producto artesanal lleva el sello de quien lo elabora. Pero conviene ser exigentes al elegir. Podéis encontrar (tanto en dietéticas como en algunos buenos hornos) panes de gran calidad, incluidos los elaborados con levadura madre y cereales integrales de cultivo biológico, algunos de alto valor proteico, como la espelta.

Entre los panes de molde encontraremos de trigo, y de varios cereales, y también el clásico pan alemán de centeno. Y en infinidad de variantes: con

mezcla de harina de soja, sin gluten, con frutas (manzana, plátano), con frutos secos (avellanas, nueces, almendras) o con miel (o melazas o siropes). O bien enriquecidos con semillas (de linaza, de amapola, de girasol de sésamo, con semillas de calabaza...). También con copos de avena y muesli. De centeno y otros cereales, de trigo germinado con dátiles. Como vemos hay mucha creatividad y la lista es inacabable.

Otra opción muy interesante por su tamaño cuando se trata de hacer bocadillos son los panecillos, barritas y baguetes. Si queremos un emparedado diferente probaremos con el pan de pita, que son unas tortitas integrales que se abren y se rellenan al gusto. Para opciones refinadas el pan crujiente, estilo tostada, permite un menú ligero, a mitad de camino de los canapés.

- Pan de trigo integral • Pan de molde de trigo y soja • Pan de centeno con muesli • Pan crujiente, estilo tostada
- Pan de miel, de centeno integral con pasas • Pita • Pan de molde sin gluten
- Panecillos de trigo con semillas de girasol y lino • Clásico pan alemán de centeno • Pan de 5 cereales y semillas
- Panecillos de frutos secos, de Viena • Pan de trigo germinado • Pan alemán integral, también con tres cereales • Barritas integrales • Baguetes.

### PARA UNTAR

Antes de rellenar el bocadillo buscaremos la manera de aderezar el pan. Ahí es donde generalmente incluimos una parte importante de las grasas, lo cual se ha de tener en cuenta en algunas dietas.

Algunos aderezos son clásicos, como el aceite de oliva, otros son tradicionales de algunas zonas, como el tomate untado con aceite y sal. Muchas veces un paté untado es en sí mismo el cuerpo del bocadillo.

Existen muchas cremas y patés que pueden dar personalidad a nuestros panes. Y no nos olvidemos del gomasio, que por sí sólo suele remarcar el resto del contenido. Disponemos ya de muchos otros condimentos para experimentar con nuestras *creaciones*:

- **Salsas:** de tomate, mayonesa, mostaza, ketchup, curry, pesto, pisto, boloñesa de seitán, tofunesa...
- **Patés:** de olivas, a las finas hierbas, de setas, alcaparras, de calabaza, de alcachofas, de pimientos, con algas, mejicano marino...
- **Mermeladas:** de fresas, cerezas, albaricoque, ciruela, arándanos, grosella, mora, frambuesa...
- **Cremas:** de avellanas (con o sin cacao), de almendras, tahin de sésamo, de cacahuetes, de anacardo, de algarroba, mantequilla, margarina, queso de untar...
- **Aceites:** oliva virgen extra, sésamo, girasol...

### EL RELLENO

Éste es el *quid*, la parte más importante, que estará en sintonía con los demás elementos para poder formar un todo. Si no, carece de sentido...

Si nos interesa rellenarlo con alimentos proteicos, tenemos a nuestro alcance gamas completas de hamburguesas vegetales con múltiples sabores, además de los ya clásicos seitán y tofu. Existe también una infinidad de vegetales que casan bien en los bocadillos, no solo como acompañamiento, sino como componente principal: pickles, setas, asados y pistos, y de las ensaladas en los «bocadillos americanos».

Hay igualmente tradición de bocadillos dulces, con carne de membrillo, o untados con miel, siropes o melazas. O también con alguna de las excelentes cremas de avellanas disponibles en herbolodietéticas (¡sin leche, sin cacao y sin azúcar!).

• **Salados.** Tofu, seitán o salchicha y hamburguesas elaboradas con ellos y verduras, setas, algas, hierbas aromáticas, cereales como mijo o quínoa. Falafels, huevos duros, tortillas simples o de verduras, quesos variados.

• **Dulces.** Dulce de membrillo, chocolate o tabletas de algarroba con fructosa, miel, mermeladas cremas.

### ACOMPANAMIENTO VEGETAL

Este apartado es esencial en todo bocadillo de calidad, y marca la diferencia entre un plato mediocre y uno succulento. El pan es un alimento concentrado, y en muchas ocasiones también lo es el relleno.

El aspecto jugoso, de contrapunto, se consigue con el acompañamiento vegetal. Desde las sencillas hojas de lechuga a los germinados, no conviene que por pereza no se incluya siempre este elemento.

• **VERDURAS:** aguacate, ajo, aros de cebolla, tomate, lechuga, espárragos, escarola, pimientos fritos, crudos o asados, endivia, pisto, berenjena, alcachofa, ensaladilla, pepino...

• **GERMINADOS:** de alfalfa, cebolla, rabanitos, mostaza, soja, remolacha.

• **PICLES Y CONSERVAS:** de col roja, de col blanca, pepinillos, cebollitas, maíz.

• **CONDIMENTOS:** sal de hierbas, gomasio de sésamo, pimienta, tamari, albahaca, perejil, menta, pipas y frutos secos



Bocadillo de tofu

¡UN BUEN BOCATA!



Superbarra

## INGREDIENTES CON LOS CUALES ES MEJOR NO EXCEDERSE:

- **Elementos grasos**, especialmente las grasas saturadas:
- **Quesos**: con ellos podríamos conseguir una variedad diaria, pero no conviene excedernos por su alto contenido en colesterol. Los usaremos como un ingrediente a alternar con otros.
- **Mantequilla o margarinas**, que a pesar de ser vegetales están saturadas artificialmente. Podemos sustituirlas por aceites de calidad.
- **Patés**: vigilaremos su composición, escogiendo los que tengan variedad de elementos vegetales y ligeros, y procurando no rebasar la prudencia con elementos que son de soporte.
- **Salsas para aderezar**, excesivamente saladas o picantes como el ketchup o la mostaza: buscaremos alternativas más pobres en sodio y elaboradas ecológicamente.
- **Dulces**: cremas chocolateadas o mermeladas muy cargadas de azúcar: pueden incidir negativamente en nuestra salud y la de nuestros dientes.
- **Panes muy refinados**: solamente son ricos en almidón, pero carecen del resto de los nutrientes de los cereales.

### Las recetas

#### Bocadillos para el desayuno

Será suficientemente nutritivo como para proporcionarnos energía en esas horas decisivas de nuestra jornada. Utilizaremos panes con variedad de cereales y semillas, que ya de por sí suponen una riqueza de componentes. Acondicionaremos nuestros bocadillos con rellenos más o menos consistentes según sea nuestra actividad, más o menos sedentaria.

Debe tener también un importante componente fresco, puesto que nuestro cuerpo en ayuno necesita del líquido para ponerse en marcha. También son adecuados los bocadillos dulces, con frutas y glúcidos de asimilación rápida.

#### Sandwich matinal

Ingredientes:

- 2 REBANADAS DE PAN MOLDE CON FRUTOS SECOS
- 50 G QUESO ROQUEFORT
- 25 G MANTEQUILLA O MARGARINA BIO Y 2 NUECES TROCEADAS
- 2 CIRUELAS PASAS SIN HUESO

1. Mezclar el roquefort y la mantequilla y untar con ello los panes.

2. Espolvorearlos de nueces picadas y rellenar con las ciruelas pasas.

#### Bocadillo dulce

Ingredientes:

- 3 REBANADAS DE PAN DE MIEL
- 30 G DE REQUESÓN FRESCO
- 30 G DE MEMBRILLO NATURAL
- 2 CUCHARADAS DE MERMELADA
- 1 RODAJA DE PIÑA

1. Tostar ligeramente el pan de miel. En el primer piso extender el membrillo y cerrar dejando la rodaja de piña en el centro.

2. En el segundo piso extender la mermelada (de arándanos, por ejemplo) y dejar en medio el requesón.

#### Bocadillos para la comida

Pueden ser un plato fuerte, completo y equilibrado, o bien también servir de soporte a la tan necesaria ensalada diaria, en cuyo caso serán más ligeros y más bien con ingredientes vegetales y crudos.

La comida del mediodía debería ser la más consistente de la jornada y la que aporte el mayor número de nutrientes. Y conviene que también sea así cuando se trata de un bocata. Por eso los alimentos proteicos, los patés equilibrados y los panes integrales bien nutritivos serán nuestros aliados. También las salsas y la parte vegetal de acompañamiento.

#### Superbarra

Ingredientes:

- 1 BARRA INTEGRAL
- 4 LONCHAS FINAS DE SEITÁN PLANCHA 2 CUCHARADAS DE CHUCRUT
- ½ MANZANA LAMINADA
- TIRAS DE PIMIENTO ROJO ASADO ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- SALSA DE SOJA O TAMARI

1. Abrir la barra, rociarla con aceite de oliva y volver a cerrarla para que penetre bien en el pan.

2. Colocar una capa de chucrut y luego otra de manzana aliñada con soja o tamari. Luego poner el seitán y las tiras de pimiento rojo.

## Pita multicolor

### Ingredientes:

- 2 PANES DE PITA
- 4 FALAFELS O 1 HAMBURGUESA VEGETAL 1/2 CEBOLLA, 1/2 BERENJENA, 1/2 PIMIENTO Y 1/2 CALABACÍN
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- 1 PIZCA DE CURRY ( OPCIONAL)
- SAL MARINA

1. Cortamos las verduras en tiras y las salteamos sin que se cocinen demasiado, condimentamos y añadimos los falafels o la hamburguesa cortada en dados pequeños.

2. Salteamos un par de minutos y rellenamos las pitas. Tomarlos calientes. Consejo. Podemos tomarlo con hummus u otro paté vegetal.

## Hamburguesa

### Ingredientes:

- 1 PANECILLO REDONDO AL SÉSAMO
- 1 HAMBURGUESA DE SOJA Y CHAMPIÑÓN
- 1/2 CEBOLLA CORTADA EN AROS

- 2 HOJAS DE LECHUGA
- KETCHUP (O SALSA DE TOMATE)

1. Freir la hamburguesa de soja y champiñones. Dorar ligeramente la cebolla. Abrir el panecillo y colocar primero la mitad de la cebolla, luego la lechuga y la hamburguesa.

2. Condimentar con ketchup y poner otra capa de lechuga y de cebolla antes de tapar.

## Bocadillos para la cena

Se recomienda que la cena sea siempre la comida más sencilla para facilitar el descanso nocturno y no forzar al organismo a esfuerzos suplementarios.

Si no nos apetece sentarnos ante un menú completo, un bocadillo puede ser una excelente idea, mientras sea liviano, con ingredientes simples y fácilmente digeribles. De nuevo las hortalizas y las frutas cobran protagonismo, así como cremas o salsas suaves. En casa podemos preparar crujientes bocadillos calientes, tostados o gratinados.

## Sandwich primavera

### Ingredientes:

- 3 REBANADAS DE PAN INTEGRAL MOLDE 3 CUCCHARADAS DE MAYONESA
- 4 PUNTAS DE ESPÁRRAGOS BLANCOS
- 1 HUEVO (BIO) DURO
- 1 CUCCHARADA GUISANTES COCIDOS
- 1 ZANAHORIA RALLADA
- 1 HOJA DE ESCAROLA
- 2 CUCCHARADAS DE PATÉ DE OLIVA SAL DE HIERBAS

1. Recortar el reborde de corteza de las rebanadas de pan. Chafar el huevo duro con el tenedor y mezclar con la mayonesa, la zanahoria rallada y los guisantes, lo condimentar con sal de hierbas y extender sobre dos de los panes.

2. Cerrar dejando entremedio la hoja de escarola.

3. Untar la tapa de pan y la otra rebanada con paté de olivas, colocar en medio las puntas de espárragos y cerrar.

## Bocadillo ligero

### Ingredientes:

- 2 REBANADAS DE PAN DE TRIGO GERMINADO
- 2 CUCCHARADAS DE PATÉ DE ALGAS
- 2 CORAZONES DE ALCACHOFA ASADA
- 2 CUCCHARADAS DE ALFALFA GERMINADA
- ACEITE DE SÉSAMO U OLIVA VIRGEN

1. Extender el paté de algas sobre ambos panes. Disponer las alcachofas cortadas y los germinados. Aderezar con aceite, limón y sal.

## Bocadillo de tofu ahumado y pan con tomate

### Ingredientes:

- PAN INTEGRAL DE PAYÉS
- TOMATES MADUROS
- ACEITE DE OLIVA
- HIERBAS AROMÁTICAS SECAS (ORÉGANO, ALBAHACA, ETC.)
- LONCHAS DE TOFU AHUMADO
- LECHUGA

1. Frotar el tomate maduro sobre el pan, añadiendo unas gotas de aceite de oliva y una pizca de hierbas aromáticas secas al gusto.

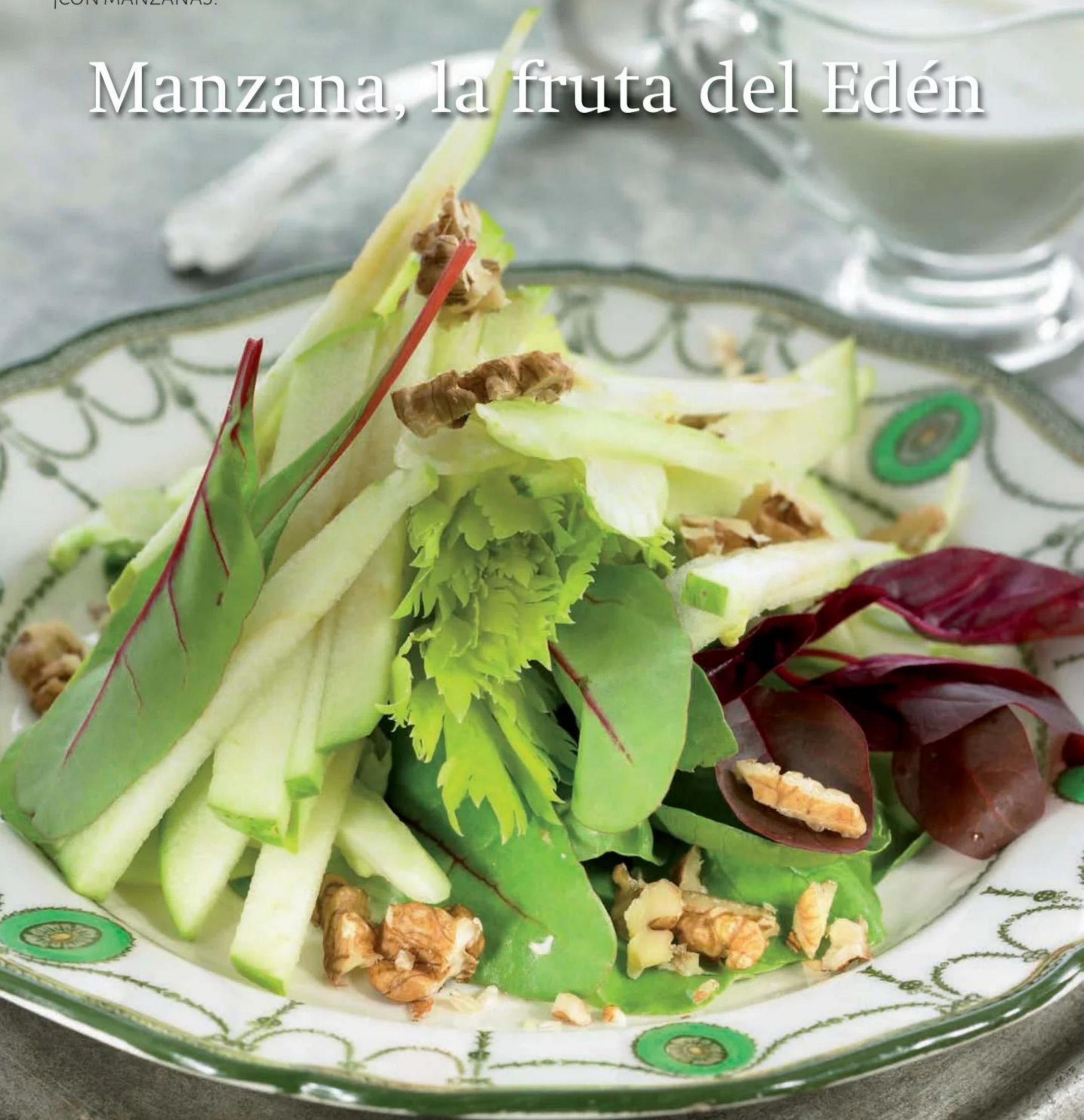
2. Añadir las lonchas de tofu ahumado sobre el pan. Decoraremos con lechuga y rodajas de tomate y perejil.

Sandwich ligero



¡CON MANZANAS!

# Manzana, la fruta del Edén



Ensalada Waldorf

Los ingleses afirman que una manzana al día te aleja de la consulta médica («an apple a day keeps the doctor away») ¿tantas son sus virtudes? Este fruto oriundo de Armenia tiene un largo historial a su favor: muy buena digestibilidad, útil para cuando hay estreñimiento (cruda) o diarreas (cocida), excelente para dietas de control de peso, inmejorable como tentempié, indicada en zumos cuando hay fiebre...

Y en la cocina no se queda atrás, idealmente cruda, pero también cocida, en platos dulces o salados, siempre es bien acogida. Aquí os damos unas sugerencias para aprovecharla en casi todo el año, ya que es una de las frutas que mejor se conservan. Sólo hemos de lograr... ¡que la vuelvan a cosechar madurada en el árbol!

TEXTOS Y RECETAS: ADRIANA ORTEMBERG Y REDACCIÓN DE INTEGRAL.

### Ensalada Waldorf

4 RACIONES. ELABORACIÓN: 15 MINUTOS

Ingredientes:

- 4 MANZANAS GRANNY
- 2 CUCHARADITAS DE ZUMO DE LIMÓN
- 2 RAMAS DE APIO
- 100 G DE NUECES PICADAS
- 150 G DE HOJAS VERDES TIERNAS
- 2 CUCHARADAS DE AGUA
- 100 G DE QUESO GORGONZOLA
- SAL Y PIMIENTA

1. Cortamos las manzanas en rodajas no muy finas y luego en tiras como palillos. Las rociamos con el zumo de limón para que no se oxiden tan rápido.

2. Lavamos muy bien las ramas de apio, quitamos la primera capa de filamentos con un pelador de verduras y luego cortamos en tiras finas.



Tarta tatin de manzana y romero

3. Lavamos las hojas verdes y las seamos. Unimos todos los ingredientes de la ensalada.

4. Para la salsa trituramos el gorgonzola con el agua, poquita sal y pimienta hasta que quede cremoso (añadir algo más de agua si hiciera falta).

Servir la ensalada con el aliño.

### Tarta tatin de manzana y romero

6-8 RACIONES. ELABORACIÓN: 25 MINUTOS

Ingredientes. Para la masa:

- 100 G DE HARINA INTEGRAL DE MOLIDO FINO
- 100 G DE ALMENDRA EN POLVO
- AGUA

Para la tarta:

- 8 MANZANAS GOLDEN
- 2 RAMITAS DE ROMERO FRESCO
- 3 CUCHARADAS DE CONCENTRADO DE MANZANA
- 3 CUCHARADAS DE AZÚCAR INTEGRAL DE CAÑA
- 3 CUCHARADAS DE MARGARINA DE SOJA BIO
- 1 CUCHARADA DE ALMENDRAS LAMINADAS TOSTADAS

1. Para la masa unir la harina con la almendra en polvo e ir añadiendo agua

fría como para que se forme una masa que no se pegue a los dedos, aproximadamente 5-6 cucharadas). Formar una bola y dejar reposar.

2. Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y retirarles los centros de semillas.

3. Calentar el horno a 180°C.

4. Fundir en una sartén el concentrado de manzana con el azúcar, la margarina y las hojitas de romero, hasta que el azúcar quede bien integrado.

Verter sobre el fondo de un molde de unos 22 cm de diámetro. Encima ir colocando los cuartos de manzana con la parte abombada hacia abajo, y cubrir todos los espacios con trozos de manzana.

5. Llevar al horno durante 15-20 minutos. Estirar la masa sobre la mesa enharinada, retirar el molde con las manzanas y cubrir con la masa, recortando el excedente de masa. Colocar la masa bien dentro del molde y volver al horno durante 20 minutos más o hasta que la masa se vea dorada.

6. Retirar del horno, colocar un plato encima y girar la tarta para desmoldar (cuidado que caerá el jugo de cocción). Al servir esparcir por encima las almendras laminadas.



### Compota de manzanas e higos

4 RACIONES. TIEMPO ELABORACIÓN: 30 MINUTOS

#### Ingredientes:

- 3 MANZANAS REINETA
- 6 HIGOS SECOS
- 2 ESTRELLAS DE ANÍS
- 1 RAMA DE CANELA
- UNAS RODAJAS DE MANZANA GRANNY, GOLDEN Y ROJA

1. Pelamos las manzanas, las cortamos en cuartos y las ponemos en un cazo con los higos cortados por la mitad.

2. Cubrimos de agua, añadimos la canela, las estrellas de anís y llevamos al fuego. A partir del hervor, bajamos la llama y dejamos cocer a fuego lento hasta que la fruta esté bien tierna. Servimos con las rodajas frescas de manzana.

Consejo: no es necesario añadir azúcar porque los higos le dan el dulzor natural.

### Pan dulce de manzana

10-12 RACIONES. TIEMPO ELABORACIÓN: 25 MINUTOS

#### Ingredientes:

- 1 MANZANA GRANNY SMITH O GOLDEN
- 30 G DE MARGARINA DE SOJA BIO
- 50 G DE AZÚCAR INTEGRAL DE CAÑA
- 200 G DE HARINA INTEGRAL DE MOLIDO FINO
- 15 G DE BICARBONATO
- 1 HUEVO BIO
- 80 ML DE BEBIDA DE SOJA
- VAINILLA
- 50 G DE GRANOS DE UVA NEGRA SIN SEMILLA

1. Cortar la manzana en daditos pequeños.

2. Mezclamos en un bol la margarina, el azúcar integral, y la harina y el bicarbonato tamizados. Añadimos el huevo batido y la bebida de soja y trabajamos la masa con las manos, debe tener consistencia granulada.

3. Incorporar los daditos de manzana y los granos de uva negra.

4. Hacer una bola, cubrirla y dejar descasar media hora en la nevera.

5. Calentar el horno a 180°C. Enharinar la mesa, volcar la masa y formar un rollo. Pincelar la superficie con un poquito de margarina blanda y hornear unos 20 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.

6. Espolvorea con azúcar integral molida.

Tip: procura poner los granos de uva más pequeños que encuentres, de lo contrario puedes sustituirlos por uvas pasa o por ciruelas picadas.





Manzanas en sirope de hibisco

### Manzana en sirope de hibisco

4 RACIONES. TIEMPO ELABORACIÓN: 35 MINUTOS

#### Ingredientes:

- 4 CUCHARADAS DE FLORES SECAS DE HIBISCUS
- 3 CUCHARADAS DE SIROPE DE ÁGAVE O MIEL
- LA PIEL DE UNA NARANJA BIO
- 4 MANZANAS ROJAS BIO

1. Ponemos a calentar 1,5 l de agua, cuando suelte el hervor, echamos las

flores de hibiscus y la piel de naranja y dejamos que hierva a fuego bajo unos 5 minutos.

2. Mientras tanto pelamos las manzanas y quitamos los cabitos. Echamos el endulzante en el caldo, removemos para disolver e introducimos las manzanas. Dejamos cocer tapado a fuego medio-bajo durante 20 minutos, dando vuelta de vez en cuando a las manzanas para que se impregnen bien del color.

3. Una vez estén bien tiernas, retiramos y dejamos enfriar en el mismo caldo. Servir.

### Manzana crisp

En Norteamérica es muy popular el pastel de manzana, pero como a menudo nos encontramos con que ponerse a elaborar la masa de la tarta puede dar un poco de pereza, un buen recurso es preparar este «Crujiente de manzana» (o «Manzana crisp»), como le llaman allí. A muchas personas les gustan más y, si se controla el endulzante, es mucho mejor.

#### Ingredientes

- 1-2 MANZANAS GRANNY SMITH POR PERSONA, (SIN CORAZÓN, PELADAS Y EN RODAJAS)
- AZÚCAR INTEGRAL DE CAÑA
- 1 TAZA DE AZÚCAR GRANULADO
- UNA PIZCA DE CANELA
- NUEZ MOSCADA
- UNA PIZCA DE PIMIENTA DE JAMAICA
- UNA PIZCA DE SAL
- LA RALLADURA Y EL JUGO DE UN LIMÓN
- UNA NARANJA
- 1 Y ½ TAZAS DE HARINA (PREFERIBLEMENTE INTEGRAL, LIGERAMENTE TAMIZADA) HASTA QUE VEÁIS QUE SE FORMA ESA SUSTANCIA VISCOSA DELICIOSA (SUELE SER ALREDEDOR DE UN TERCIO DE TAZA).
- 1 TAZA DE HARINA DE AVENA
- 2 TIRAS DE MANTEQUILLA UN POCO ABLANDADA (O MARGARINA BIO NO HIDROGENADA).

1. Partir las manzanas y las colocamos en moldes individuales.

2. Añadir por encima el «crujiente»: la harina, el azúcar granulado, el azúcar integral, una pizca de sal, la harina de avena, un pizca de canela, la mantequilla ablandada, incorporando a mano los demás ingredientes hasta que se vean «crunchy», bien crujientes.

3. Calentar el horno a 180°C.

4. Ponerlo a hornear durante una hora más o menos, o hasta que se vean doradas y hermosas, con el jugo borbotando.

Servir con una cucharada de vuestra crema favorita, o con una bola de helado de vainilla, o tal vez con una buena galleta



Manzana crisp

# Plantas medicinales para el hígado y la vesícula biliar

La cantidad de plantas medicinales que poseen una acción beneficiosa sobre los padecimientos del hígado y de la vesícula biliar es relativamente elevada. Muchas de ellas se conocen desde hace muchos siglos. Otras, en cambio, se han descubierto no hace tantos años, gracias a estudios experimentales, colocando una sonda duodenal y analizando la cantidad y calidad de la bilis emitida tras la administración de toda una larga serie de plantas medicinales, tanto en forma de infusión como de extractos.

TEXTOS: REDACCIÓN DE INTEGRAL,  
CON INFORMACIONES DE FREDERIC VINYES (MÉDICO NATURISTA)

## Hígado, vesícula y vías biliares

Hoy en día existe una gran cantidad de pacientes con molestias en la vesícula y vías biliares que se someten a una intervención quirúrgica para librarse de sus padecimientos. Es cierto que gracias a los progresos experimentados en la práctica de la anestesia y en la técnica quirúrgica, se presentan actualmente menos riesgos de que surjan complicaciones que hace unos años. Sin embargo, el número de enfermos operados de la vesícula biliar es tan elevado que muchos son los pacientes que presentan trastornos postoperatorios.

Es el conocido «síndrome post-colecistectomía» del que tanto se habla en medicina y que no pocas veces requiere una nueva intervención quirúrgica.

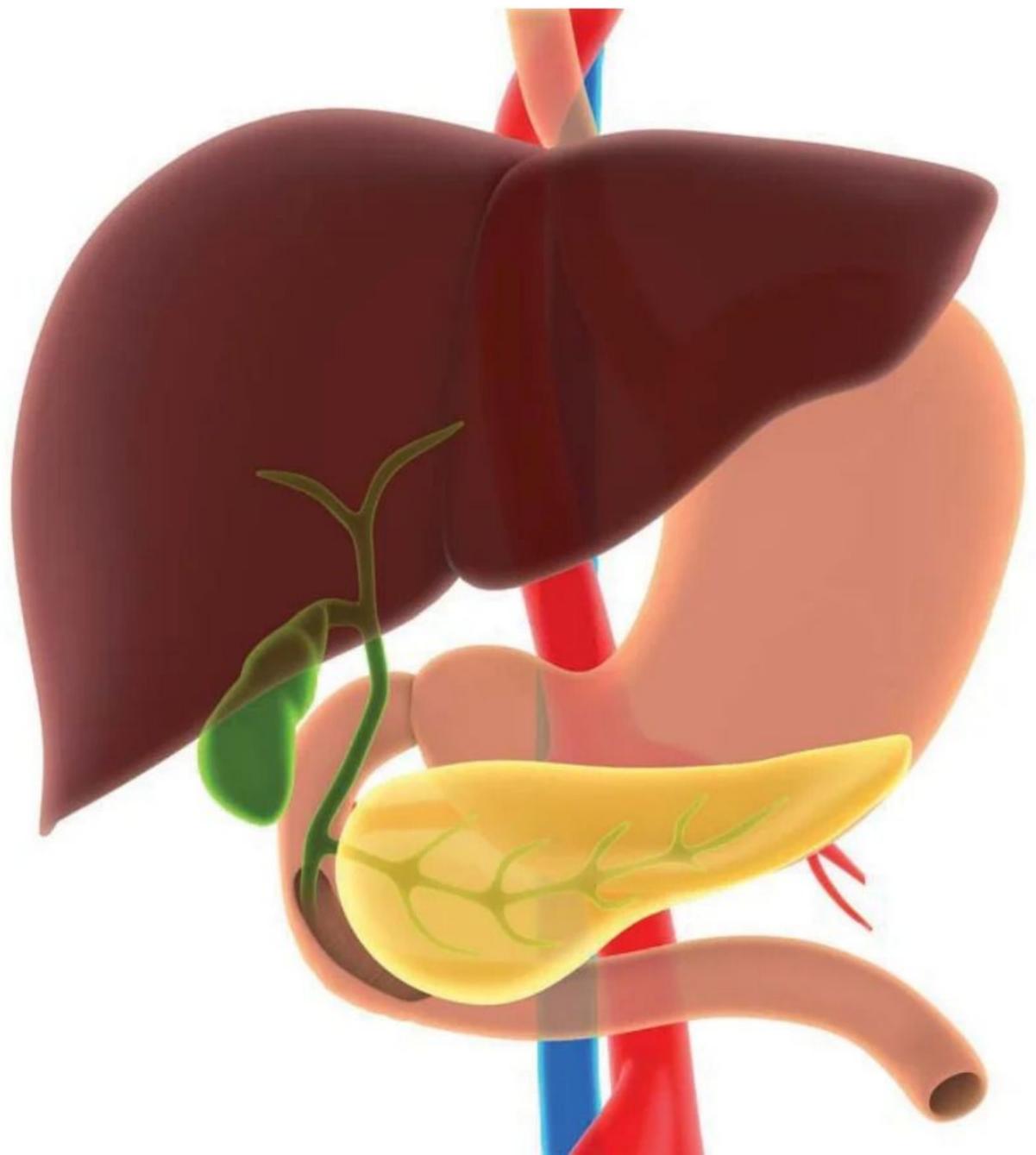
## Fitoterapia, un recurso no agresivo

El tratamiento a base de determinadas plantas medicinales desempeña aquí un importante papel. No hay que olvidar, por otra parte, que la inmensa mayoría de las colecistopatías (padecimientos de la vesícula y vías biliares) se presentan en estado latente y muchas veces se trata, en realidad, de trastornos funcionales crónicos (disquinesias).

Las plantas medicinales que vamos a emplear en estos casos serán aque-

llas que posean no sólo una destacada acción colerética (aumento de la secreción de bilis por el hígado) y colagoga (aumento o aceleración de la evacuación de la bilis por estímulo de la contracción de la vesícula biliar), sino además, a ser posible, espasmolí-

tica (antiespasmódica), carminativa (que impide la formación o favorece la expulsión de gases intestinales), tónico (donde determinados «amargos» –ajenjo, cardo mariano, etc.– desempeñan un importante papel) o laxante.





Son muchas las personas que padecen en la actualidad del hígado o la vesícula biliar, sometiéndose a operaciones que pueden evitarse con un mayor conocimiento de las plantas medicinales.

**Estreñimiento.** Es frecuente que padecimientos de la vesícula biliar se acompañen de estreñimiento; observándose, a menudo, cómo la regulación de las deposiciones intestinales actúa de forma muy favorable sobre la evolución de la enfermedad biliar.

Conviene seguir una serie de normas dietéticas generales, como evitar alimentos grasos, fritos o cocinados con aceites recalentados. Limitar su uso al máximo o poner gran cuidado con las legumbres, las especias fuertes (dosis elevadas), las verduras flatulentas (col, coliflor, etc.) y la fruta en gran cantidad.

**La vesícula.** Por otra parte, en el caso de una colecistopatía aguda es evidente que no emplearemos plantas medicinales que estimulen una vesícula ya de por sí hipersensible. En tales casos, para combatir el doloroso “cólico hepático” (o «biliar») podremos administrar tintura de Belladona (o medicamentos que contengan su alcaloide atropina) de poderoso efecto espasmolítico.

**Trastornos hepáticos.** Un apartado importante lo ocupan, actualmente, las enfermedades del hígado, cada vez más extendidas, por cierto, entre la población. Nos referimos tanto a la hepatitis epidémica aguda, como a la hepatitis crónica y a la llamada «esteatosis hepática» (infiltración y degeneración grasa del hígado) tan frecuente en la sociedad occidental de nuestros tiempos, habituada a una sobrealimentación y a un abuso en el consumo de alcohol.

**Lo que comemos.** Por regla general, el mejor tratamiento, en tales casos, es seguir una serie de normas dietéticas, como evitar alimentos grasos, fritos o cocinados con aceites recalentados. Limitar su uso al máximo o poner gran cuidado con las legumbres, las especias fuertes (dosis elevadas), las verduras flatulentas (col, coliflor, etc.) y el consumir fruta en gran cantidad (lo que no es recomendable en estos casos).

**Calor local.** Una importante medida práctica es la aplicación, sobre la región del hígado, de calor local, (en forma de saquito de heno, emplastro de patatas, barro caliente, etc.), después de cada comida.

Los medicamentos a que suele recurrir la medicina oficial en estos casos varían, desde las inofensivas sustancias lipotrópicas y el complejo vitamínico B, hasta los peligrosos corticoides y fármacos inmunosupresores, sin que en la mayoría de los casos esté demostrada su verdadera eficacia.

### **La importante utilidad de las plantas medicinales**

Grandes perspectivas poseen, en cambio, ciertas plantas medicinales, entre las que cabe destacar el cardo mariano (*Silybum marianum*) que podemos considerar como la planta de elección en el tratamiento de las hepatitis, tanto agudas (víricas) como crónicas, y de la extendida «esteatosis



Ajenjo (*Artemisia absinthium*)

hepática», con las ventajas, frente a otros medicamentos, de estar desprovista de acciones secundarias indeseables (no hay toxicidad). Dentro de las posibilidades fitoterapéuticas del tratamiento de las enfermedades del hígado, vesícula y vías biliares, cabe destacar:

**El poder curativo de lo amargo: AJENJO (*Artemisia absinthium*)**

Sus propiedades medicinales se conocen desde muy antiguo; se trata de un *Amarum aromaticum*, gracias a las sustancias amargas y aceites aromáticos que contiene. Su empleo como aperitivo, tanto en forma de infusión, como formando parte de determinados vinos o «*wermuts*» (nombre del ajeno en alemán) ha gozado desde siempre de una gran tradición.

De su composición química nos interesan principalmente esas sustancias amargas que contiene y que determinan su acción medicinal. Ésta es debida, en el caso que nos ocupa, a una acción carminativa, por una parte, y colerética-colagoga, por otra.

De destacar es también la presencia en pequeña proporción de un aceite aromático (*oleum absinthii*: 0,2-0,5% en la planta) que produce un beneficioso efecto estimulante sobre el sistema nervioso central y tonificante de la vesícula y vías biliares.

El empleo de dicho aceite aromático en una mayor concentración de la que se presenta en la planta es nocivo para la salud, tal como ocurre en la absenta

(bebida alcohólica que por dicho motivo esta prohibida en muchos países).

El ajeno es un excelente remedio, tanto para combatir los trastornos funcionales de la vesícula y vías biliares como en el caso de una latente colestopatía, es decir, para el paciente aquejado de molestias debidas a un estómago atónico y con una insuficiente secreción de jugo gástrico.

Son síntomas tras los cuales suele hallarse una colestopatía latente que, a su vez, suele ser la responsable de pequeños trastornos y molestias después de ciertas comidas (sensación de repleción intestinal, formación de gases, etc.).

**Cómo se toma**

- **Infusión:** 1 cucharadita de ajeno en una taza de agua hirviendo. Se deja reposar unos 10 minutos y se tomará bien caliente después de cada comida, ya que nos interesa principalmente su acción sobre la vesícula biliar y no

como aperitivo o tónico estomacal (antes de las comidas).

En cuanto a su característico sabor amargo es inútil tratar de endulzarlo con miel o azúcar, ya que lo dulce con lo amargo no se combina bien. Es preferible dejar su sabor natural, al que pronto uno se acostumbra.

- **Tintura** (disolución alcohólica): de 10 a 30 gotas, tres veces al día. Normalmente haremos uso del ajeno, tanto en forma de una cura (toma periódica) de tres a cuatro semanas, como tras un error dietético (comida copiosa, rica en grasas, etc.) o excitación psíquica (estrés, preocupaciones, accesos de ira, etc.).

Existe además un par de plantas aromáticas condimenticias que pertenecen a la misma familia botánica que el ajeno. Se trata del estragón (*Artemisia dracunculoides*) de gran aprecio en la cocina francesa, y el abrotano (*Artemisia abrotanum*). Ambas deberían ser empleadas más a menudo por parte de aquellas personas que padecen trastornos de la vesícula biliar.

**CARDO MARIANO (*Silybum marianum*)**

Esta planta medicinal es conocida y empleada con el nombre de «amara» desde antiguo. Reciben el nombre de «amara» una serie de plantas medicinales caracterizadas por su sabor amargo y por la facultad de estimular la secreción de jugo gástrico y desarrollar una acción tónica del organismo en general.



Cardo mariano (*Silybum marianum*)

Su uso había decaído en los últimos tiempos, hasta que gracias a una serie de nuevas investigaciones, se les descubrió un principio activo (*Silimarina*), gracias al cual se considera al cardo mariano la mejor planta medicinal de que disponemos en el tratamiento de las enfermedades del parenquima hepático (en particular las hepatitis).

Han sido demostradas en laboratorio sus virtudes curativas en enfermos del hígado), y por estudios toxicológicos se ha demostrado su inocuidad. En cuanto a su acción farmacológica, cabe mencionar una notable y probada acción protectora hepática a la vez que curativa, por acción directa sobre la membrana de las células del parénquima hepático, es decir, de las células que forman propiamente el hígado.

El cardo mariano estará pues indicado en padecimientos del hígado, como cirrosis hepática, la degeneración grasa del hígado (esteatosis hepática), así como en la hepatitis, tanto aguda como crónica. En este último caso, el paciente, al cabo de un par de semanas de tratamiento con cardo mariano, suele experimentar una notable mejoría de su estado general, recuperando paulatinamente sus fuerzas y aumentando el apetito.

Los trastornos a nivel del estómago e intestino mejoran, disminuyendo, a su vez, la sensación de opresión en la parte superior derecha del abdomen (zona hepática). Las cifras de bilirrubina y transaminasas en suero (valores que suelen hallarse alterados en las hepatitis) tienden a normalizarse, lo que prueba una evolución favorable del curso de la enfermedad.

#### Cómo se toma

- **Infusión:** se emplean los frutos de la planta (*Fructus Cardui Mariae*). La dosis es de 1 cucharadita por taza de agua hirviendo, dejándose reposar de 10 a 15 minutos. Se toma bien caliente y a pequeños sorbos, 3 o 4 veces al día (por las mañanas, en ayunas; media hora antes de la comida y cena, y por la noche antes de acostarse).

Es recomendable añadir a la infusión unas hojas de menta, no sólo para mejo-



Alcachofa (*Cynara Scolymus*)

rar su sabor, sino también como refuerzo de su acción medicinal.

- **Tintura** (solución alcohólica): 20 gotas, de 3 a 4 veces al día.
- **Extractos farmacológicos:** Legación, Hepafungin, etc.

#### ALCACHOFA (*Cynara Scolymus*)

La alcachofa es una verdura bien conocida, de la que se consumen las pequeñas hojitas apiñadas que protegen las flores, el «corazón» de la alcachofa. Sus virtudes como «amara», conocidas desde antiguo, se deben a una sustancia amarga que posee (*Cynaropitrina*) y que se localiza en las partes verdes de la planta.

Recientemente se aisló una nueva sustancia de sus hojas (*Cynarina*), y a la cual cabe atribuir:

- Una notable acción colerética, por la que se produce una clara mejoría de los trastornos digestivos (dispepsias), disminuyendo la molesta sensación de repleción (gases intestinales) y las náu-

seas que aquejan a la mayor parte de los enfermos del hígado y la vesícula biliar.

- Estimulación de las funciones de desintoxicación hepática, de forma parecida a la del cardo mariano, a la vez que favorece la regeneración de las células del hígado y facilita una mayor irrigación sanguínea del mismo.

- Disminución de las cifras de colesteroles en el suero sanguíneo, por su acción inhibitoria de la lipólisis. Tiene además la ventaja, frente a los derivados del ácido nicotínico (medicamentos que suelen emplearse para combatir hiperlipemias y la arteriosclerosis) de no presentar los efectos secundarios indeseables de éstos.

La beneficiosa influencia que se observa en el tratamiento de coledolitias («piedras» en la vesícula biliar), se debe precisamente a la estrecha relación que existe entre el metabolismo de la colesteroles y la formación de cálculos («piedras») biliares.

**CELIDONIA (*Chelidonium majus*)**

Al igual que la adormidera y la amapola, la celidonia pertenece a la familia de las papaveráceas; plantas que se caracterizan fundamentalmente por segregar un líquido (látex) cuando se cortan y presentar gran diversidad de alcaloides, algunos de los cuales son muy activos o tóxicos (como por ejemplo la morfina, obtenida a partir del opio de la adormidera).

Destaca en la celidonia un principio activo (alcaloide) de notable acción espasmolítica, tanto de las vías biliares como de los bronquios. Además, la planta desarrolla un suave efecto sedante.

Para que la celidonia pueda usarse como planta medicinal es indispensable que haya sido recolectada recientemente (no más de 6 meses), ya que con el tiempo sus principios activos pierden eficacia.

**Cómo se toma**

- **Infusión:** 2 cucharaditas (hierba entera, desecada y troceada) por taza de agua hirviendo. Se deja reposar unos 10 minutos y se toma bien caliente, tres veces al día, entre las comidas. Normalmente una cura con celidonia dura unas tres semanas.



- **Tintura** (solución alcohólica): 20 gotas, 3 veces al día. Si queremos conseguir una acción colagoga más intensa, podemos combinar dicha cintura con las de cardo mariano y belladona, y con los aceites aromáticos de la menta.

**MILENRAMA (*Achillea millefolium*)**

Es una hierba vivaz de hojas muy aromáticas, también a la familia de las compuestas y una «tonicum amarum» con propiedades antiinflamatorias, carminativas y espasmolíticas. Se emplea como tónico-apetitivo, en ginecología (para combatir espasmos en los órganos sexuales femeninos) y para tratar determinados padecimientos de la vesícula y vías biliares), si bien en este último caso



Milenrama (*Achillea millefolium*)

su acción no es tan marcada como la de las demás plantas que hasta ahora hemos visto, por lo que se la considera más bien como planta de «segunda línea».

#### Cómo se toma

- **Infusión:** 1 cucharadita (hierba entera cortada a trocitos) por taza de agua hirviendo. Se deja reposar unos 15 minutos y se toma bien caliente (3 tazas al día).

- **Otras formas de empleo:** como zumo (planta recién recolectada) o como aditivo (decocción) para baños.

Plantas con acción similar a la milenrama son la perpetua (*Helichrysum stoechas*) y la balsamita o hierba de Sta. María (*Tanacetum balsamita*).

### DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale*)

¿Quién no conoce al diente de león, la pequeña planta que tantos prados cubre de tonos amarillos? En primavera, cuando aparecen sus primeras hojas, todavía tiernas, pueden emplearse en ensaladas por su valor medicinal y por su sabor ligeramente amargo y aromático.

Se creyó, en un principio, que su acción medicinal era debida sobre todo a su gran riqueza en vitamina C y a las sustancias amargas (acción tonificante) que contiene. Investigaciones posteriores mostraron, además, la presencia de sustancias de actividad enzimática que desarrollaban un estímulo o activación del metabolismo celular del organismo en general, destacando éste particularmente a nivel del hígado (aumentando la producción de bilis), de los riñones (aumentando la diuresis, es decir, la cantidad de orina eliminada) y del tejido conjuntivo (constituyendo una de las plantas medicinales adecuadas para el tratamiento de artrosis y otros padecimientos reumáticos).

Podemos decir, pues, que el diente de león presenta una notable acción depurativa, puesto que favorece la eliminación de escorias y restos metabó-

licos, tanto del hígado como de los riñones. Y todavía podemos añadir algo más: Recientemente se ha demostrado su acción beneficiosa, no sólo en el tratamiento de los padecimientos de la vesícula y vías biliares, sino también en combatir la tendencia o disposición a formarse cálculos («piedras») en la vesícula biliar.

No resuelve los que ya están formados, pero impide la tendencia a formarse otros nuevos, siempre, claro está, que se tome de forma preventiva durante un cierto tiempo. Son las famosas curas de primavera y otoño (de 4 a 8 semanas) que tanto alivio y favor suministran a quien las sigue.

#### Cómo tomarlo

- **Infusión:** (Se emplea la planta entera, raíz incluida): 1-2 cucharaditas por taza de agua. Se coloca al fuego dejando que hierva durante 1 minuto y que repose durante unos 10. Se tomarán 2 tazas al día (mañana y noche).

- **Zumo:** (planta prensada): 1 cucharada disuelta en ½ vaso de agua.

En el próximo número veremos el resto de las valiosas plantas medicinales para el hígado y la vesícula.



Diente de león (*Taraxacum officinale*)

# El sueño, un gran rejuvenecedor ¡A la cama, vete a dormir ya!

Después de la dieta, el estilo de vida tiene el impacto más significativo en la salud. Nuestro estilo de vida debe ejercer la cantidad adecuada de estrés en el cuerpo y la mente. Si nuestro estilo de vida no ejerce suficiente presión sobre nuestro cuerpo y nuestra mente, nos debilitamos. Si se le aplica demasiado estrés o el tipo incorrecto, nos agotamos. La otra cara importante de la moneda del estrés o la actividad es el descanso.

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

## Insomnio y estilo de vida

El mayor equilibrio en nuestro estilo de vida es entre actividad y descanso. Los tipos correctos de actividad incluyen ejercicio moderado, estimulación regular y uso de la mente; incluyendo interacciones saludables con nuestra familia, amigos, compañeros de trabajo y el mundo.

Aunque la actividad juega un papel muy importante en la salud, por el contrario, el descanso es igualmente importante. La mente suele estar demasiado activa, mientras que el cuerpo no recibe suficiente estimulación adecuada mediante alimentos equilibrados y ejercicio o recibe demasiado estímulo debido al exceso de sustancias químicas, grasas, azúcares y proteínas en la dieta.

**De las pantallas a la meditación.** Hay muchas formas dentro de nuestro estilo de vida de darle un respiro a nuestra mente, no solo reduciendo el uso de la tecnología, sino de vital y primerísima importancia, aprendiendo meditación porque es un gran descanso para la mente. Sin embargo, el mayor descanso proviene de nuestro sueño profundo y diario.

## Si falta el sueño

La investigación científica ha indicado que los siguientes síntomas pueden surgir debido a la falta de sueño: déficit de atención como depresión, disminución de la actividad mental y la concentración, función inmunitaria reducida,

mareos, confusión general, presión arterial alta, pérdida de memoria y aumento de peso.

La falta de sueño puede tener alguno de los mismos efectos peligrosos que estar ebrio. Algunos estudios sugieren que la obesidad podría tener como una de sus causas una disminución en el número promedio de horas que las personas duermen. En la medicina oriental clásica, en la que se basa la macrobiótica, el equilibrio de los opuestos se conoce como yin y yang. El descanso y la actividad son una expresión de este equilibrio en el día a día. En pocas pala-

bras, la actividad del cuerpo y la mente es yang —un estado activo—, mientras que el descanso es yin —un estado de tranquilidad—. Ambos son necesarios para una buena salud.





### ¿Qué ocurre mientras dormimos?

Durante el sueño nuestro cuerpo entra en el mayor estado de reposo y rejuvenecimiento. Esto ocurre debido a la parte del sistema nervioso autónomo conocida como sistema nervioso parasimpático. Este sistema, cuando está activo, como lo está durante el sueño, hace que el cuerpo conserve energía y absorba nutrientes. Bajo la influencia parasimpática, nuestro cuerpo se reconstruye. Durante un período de días, semanas, meses y años se reemplazan todas las células del cuerpo. Esto sucede mientras dormimos.

El sueño inadecuado provoca un deterioro prematuro del cuerpo, lo que provocará un envejecimiento prematuro y una mayor probabilidad de padecer enfermedades degenerativas.

Una vez escuché esta historia, que más que una historia es un hecho científico. «Cuando los animales no duermen

bien, una proteína conocida como *péptido dimuramilo* se acumula en su líquido cefalorraquídeo. Los péptidos no se originan en el cerebro, en cambio, provienen de bacterias en el cuerpo, lo que sugiere que la falta de sueño puede permitir el crecimiento bacteriano y que dormir lo suficiente impide el crecimiento bacteriano».

### Horarios

La hora a la que te vas a dormir marca una gran diferencia en la salud. Durante el día, la atmósfera, como consecuencia directa de la radiación solar, se llena de iones positivos. Estos iones le indican al sistema nervioso simpático que se active. Nuestro cuerpo, en respuesta, utiliza nutrientes y energía para nuestras actividades diarias.

Por la noche, cuando el sol se pone, la atmósfera se inunda de iones negativos. Los iones negativos estimulan la acción del sistema nervioso parasimpático. El

sistema nervioso parasimpático hace que tu cuerpo entre en modo de reconstrucción y limpieza. Todos los tejidos del cuerpo se reconstruyen mientras duermes. La mayoría de las toxinas que nuestro cuerpo produce y que tomamos de los alimentos se limpian.

Acostarse más temprano hace que el sistema parasimpático funcione mejor en la construcción y limpieza. Esto sucede porque el cuerpo está expuesto a más iones negativos cuando duermes en la oscuridad.

En otras palabras, el sueño es el gran rejuvenecedor, el momento del día en que tu cuerpo entra en el profundo estado yin de descanso. Un sueño adecuado y profundo ayuda a todos los niveles de salud y bienestar.

### Regeneración, reequilibrio

Por esto un merecido descanso es de suma importancia para la regeneración de nuestro organismo, pues es el

momento donde el sistema cardiovascular reposa y los sistemas linfático y glinfático se refuerzan. Es la clave para mantener el peso en condiciones, pues mientras dormimos se generan las hormonas que controlan el apetito, aumenta también la tonicidad de las facias y los músculos. La fertilidad y la libido también están relacionadas con un buen sueño, y como si fuera poco, la actividad del hígado se ve beneficiada en el descanso nocturno que es el momento en el que sucede la detoxificación de toxinas y el riñón, por su parte, almacena Ki para la conservación de la vitalidad y el vigor.

Dormir bien también contribuye a los estados de alegría, y buen humor. Cuando nuestro sueño no es adecuado, cuando dormimos pocas horas y vamos arrastrando sueños atrasados, se pueden manifestar diferentes síntomas desagradables, dolores aparentemente sin causa, cambios en la temperatura corporal, desequilibrios emocionales, cansancio, irritabilidad, palpitaciones, falta de atención o foco, perdida de memoria y bajo rendimiento físico.

### Insomnio Yin, insomnio Yang

Existen diferentes causas energéticas, bioquímicas y medio ambientales que nos pueden conducir al insomnio. Si lo analizamos desde el punto de vista de la macrobiótica, energéticamente, el insomnio puede ser yin o puede ser yang.

Un insomnio yang lo va a padecer una persona con características constitucionales o de estilo de vida más yang, y estas serían tensión, auto exigencia, trabajo y vida con presión externa. Si estos condicionamientos yang además son reforzados con una alimentación muy contractiva, como proteína animal, huevos, sal cruda, ahumados, comida en lata, mariscos, quesos curados, comida más seca horneada o salada, como consecuencia la persona no se podrá relajar a la hora de dormir.

**Si eres más bien Yang.** De manera que, a nivel energético, una persona de características muy yang o contractivas,



debe elegir comida que le aporte más frescura, una alimentación basada en plantas, con sabor más dulce natural. Una alimentación de centro con una ligera tendencia yin, pero sobre todo las cenas deben ser a una hora temprana y evitar comer comida concentrada (como la proteína animal), o comida salada y seca.

**Si eres más bien Yin.** La condición opuesta sería una persona con característica yin extrema, o expansiva, que se va a caracterizar por tener una excesiva actividad mental y emocional, las piernas y parte inferior del cuerpo estarán más débiles, y toda la energía se va a situar desde el diafragma hacia arriba. Se queda sin centro, sin arraigo, sin dirección, la actitud es como si le faltara enraizarse con la vida.

Para esta condición en general se desaconseja (especialmente a partir del mediodía), tomar fruta cruda, estimulantes u excitantes, productos azucarados o ensaladas crudas, en general en la dieta del día a día pero sobre todo para cenar. Y en cambio sí se recomienda que tome verduras de raíz bien cocinadas,

como zanahorias, nabos, o chirivías, en cocciones como kimpira, nishimes, y salteadas con un poco de aceite y condimento salado, cereales integrales, y estofados de legumbres y, por supuesto, algas marinas aportando yang de buena calidad y minerales.

En cualquiera de los dos casos es importante evitar cenar antes de irse a la cama. Deberíamos cenar al menos tres horas antes de acostarnos para dar tiempo al organismo a que digiera lo comido, y evitar la digestión durante el sueño, porque esta puede ser una de las causas de dormir toda la noche pero que el sueño no sea reparador y se despierte cansado, además de la fermentación de los alimentos que generan más tarde, hinchazón abdominal, gases y dolores estomacales.

### Tipos de insomnio

Existen diferentes tipos de insomnio, las personas que tienen dificultad para conciliar el sueño, otras se despiertan muchas veces por la noche y algunas se despiertan extremadamente temprano.

Las personas de característica más

yin les cuesta conciliar el sueño pronto, podríamos decir que son las personas que están vibrando constantemente en lo mental. Las personas que se despiertan varias veces en la noche, puede ser una mezcla de yin y yang, y las que se despiertan extremadamente pronto o su insomnio es después de las 3 de la madrugada son personas con características muy yang.

**Dificultad para conciliar el sueño.** Dentro del primer grupo, una de las principales causas para no poder dormirse son las preocupaciones. Aprender técnicas de relajación, hacer respiraciones profundas, tomar un baño de pies con agua salada, masajear uno a uno los dedos de los pies, y todo lo que pueda llevar la energía hacia abajo, son prácticas que podemos aprender y que nos ayudarán a alejar la atención de nuestra mente antes de meternos en la cama.

**Melatonina.** Otro motivo cada vez más frecuente para no poder conciliar el sueño, es la dificultad o el retraso

en la producción de melatonina por nuestro cerebro. La melatonina es una hormona de vital importancia, regula nuestro sistema inmune, es un poderoso antioxidante, ayuda a que nuestro sistema nervioso funcione mejor e induce al sueño.

Si nuestros niveles de melatonina están bajos a la hora de ir a dormir, será más difícil conciliar el sueño.

*En el próximo número:*  
«Otros factores que contribuyen al insomnio y su solución energética».



### La receta: Kuzu con zumo de manzana

Ingredientes:

- 1 vaso de zumo de manzana
- 1 cucharada de kuzu

Preparación: disolver una cucharada de kuzu en el zumo de manzana.

Llevar al fuego removiendo constantemente hasta que espese.

Beber caliente.  
¡Felices sueños!



COMPLETAR EL TRATAMIENTO  
CON MOVIMIENTOS COORDINADOS CON LA RESPIRACIÓN

# Chi Kung (Qi Gong)

## una buena ayuda contra el cáncer

¿Podemos complementar el tratamiento del cáncer con movimientos lentos, coordinados con la respiración? Si en China el milenarismo Chi Kung (Qi Gong) ya es una parte más de la medicina, en Occidente gana cada vez más reconocimiento como ayuda a los tratamientos convencionales, hasta el punto de que ya se está empezando a hablar de una «medicina del futuro».

TEXTOS: REDACCIÓN DE INTEGRAL,  
CON INFORMACIONES DE EMMANUEL DUQUOC Y LAURA TORRES.

### “Marchas contra el cáncer”

En Aspet, una población situada a los pies de los Pirineos, unas sesenta personas se entregan durante una mañana de verano a una marcha acompañada: «*Hi, hi, huu-hi, hi, huu...*». Dos inspiraciones rápidas seguidas de una espiración más larga, todo ello coordinado con un movimiento equilibrado de piernas y brazos y de gestos con las manos. «*Hi, hi, huu-hi, hi, huu...*». Los rostros muestran concentración.

El ritual continúa durante quince minutos. A la señal del instructor, el doctor Liu Dong, los alumnos permanecen inmóviles. Con una profunda inspiración levantan las manos hacia el cielo. Espiran para volver a bajarlas lentamente, hasta el pecho primero y hasta el vientre después. Así se cierra la primera de las cinco «marchas contra el cáncer». Tras la marcha de purificación del pulmón se realizan otras cuatro (corazón, bazo, riñón e hígado). El objetivo es oxigenar los cinco órganos principales de la medicina china. ¿La duración? Entre 50 y 75 minutos. ¿La frecuencia? A diario. Ese es el «coste» de los resultados a largo plazo.

Conocidas como Xi Xi Hu en China, donde son muy populares desde los años 70, las marchas contra el cáncer fueron desarrolladas por Madame Guo Lin. Esta artista, nacida en 1909, esta-





ba enferma de cáncer con metástasis y se acordó del Chi Kung (o Qi Gong, es lo mismo) que cuando era niña le había enseñado su abuelo.

### **Una medicina tradicional... muy actual**

El Qi Gong (ver Integral 212 y 300) forma parte de la medicina tradicional china junto a la acupuntura, el Tui Na (masaje) o la farmacopea. Es una gimnasia energética orientada al bienestar y la longevidad. Ya sabéis, “Chi” o “Qi” se refiere a la energía natural del universo y “Gong” significa «práctica», «dominio». Es decir, la «disciplina de la energía».

### **Sin cáncer, cuando estaba previsto que muriera**

Sintiéndose demasiado débil para practicarla a la manera clásica, Madame

Guo Lin decidió idear una variante gestual de esta gimnasia, adaptándola a su estado. A pesar de que los médicos le auguraban sólo seis meses de vida, ella practicaba su Qi Gong personal durante dos horas al día.

Con el ejercicio saturaba los tejidos de oxígeno, privando al cáncer de su medio favorable, los tejidos suboxigenados. Seis meses más tarde, en la fecha prevista de su muerte, sus lesiones cancerosas habían desaparecido.

Guo Lin dedicó los veinte años siguientes a transmitir el Xi Xi Hu y, tras la muerte de Mao Tsé-Tung, el «nuevo Qi Gong» atrajo la atención de los medios de comunicación chinos.

Pronto acudieron cada día varios centenares de personas para iniciarse en la práctica de esta superviviente en los jardines públicos de Pekín. En

## **“ASISTIMOS A UN ENTUSIASMO CRECIENTE HACIA EL QI GONG POR PARTE DE LA MEDICINA”**

Autor de numerosas publicaciones y libros divulgativos sobre medicina tradicional china, acupuntura y Chi Kung (Qi Gong), Yves Réquena es también profesor y fundador del Instituto Europeo y del Instituto Internacional de Qi Gong.

### **—¿Qué podemos esperar de esta práctica ante el cáncer?**

—En primer lugar, su prevención. No sólo contra el cáncer, sino contra cualquier enfermedad en general. Si estamos enfermos, el Qi Gong nos aporta una mejor resistencia al estrés psíquico y a los efectos secundarios de los tratamientos. Existen infinidad de pruebas en torno a la eficacia del Qi Gong para combatir la angustia y la depresión que amenazan a los enfermos, disminuir su cansancio y estimular su sistema inmunitario. Después de practicarlo, una vez constatados los efectos positivos, el Qi Gong suele convertirse en un modo de vida.

### **—Entonces, ¿pronto veremos su reconocimiento oficial?**

—En China, la oncología integrada está a la orden del día. En caso de cáncer, lo habitual es que se proponga un tratamiento clásico acompañado de remedios naturales de la farmacopea china y de la práctica del Qi Gong. En mi opinión, eso es lo que nos depara el futuro. En Alemania y en Suiza el Qi Gong está en proceso de ser aprobado para su práctica en hospitales.

### **—¿Cómo debemos elegir entre las numerosas variantes de Qi Gong?**

—Existen 18.000 Qi Gong distintos. Algunos están más adaptados a personas de edad avanzada, otros a niños, a deportistas, a enfermos, etc. Cada escuela tiene sus métodos pero, aunque la forma sea distinta, el principio es el mismo. Un buen profesor debe interpretar las posibles reacciones a una práctica intensiva y adaptar el Qi Gong en función del estado de salud de quien lo practica. Nunca se debe incitar a los alumnos a abandonar los tratamientos médicos.

### **—¿Cómo podemos sacarle el máximo partido?**

—Practicándolo con regularidad, incluso a diario, durante un mínimo de 30 a 60 minutos. Cada uno debe elegir un programa y dedicarse a él varios meses, sin cambiarlo. Así es como el Qi Gong nos ofrecerá el máximo beneficio. El resultado es independiente de la habilidad de quien lo practica.

### **—¿Por qué hay que mantener siempre el mismo programa?**

—Repetir el mismo Qi Gong crea una asociación en el cerebro y abre rutas energéticas que permiten la puesta en circulación del Qi (la energía vital) en el cuerpo. Repetir los mismos movimientos durante al menos seis meses puede tener efectos espectaculares.



1984 ya eran más de un millón las personas que lo practicaban, a veces junto al Tai-chi, tanto en jardines públicos como en hospitales, escuelas y asociaciones.

Hoy en día este arte ancestral es una de las prácticas de referencia de los pacientes afectados de distintas patologías, entre ellas el cáncer. Y no sólo en China, donde los médicos prescriben a sus pacientes movimientos específicos para su enfermedad, sino también en Occidente.

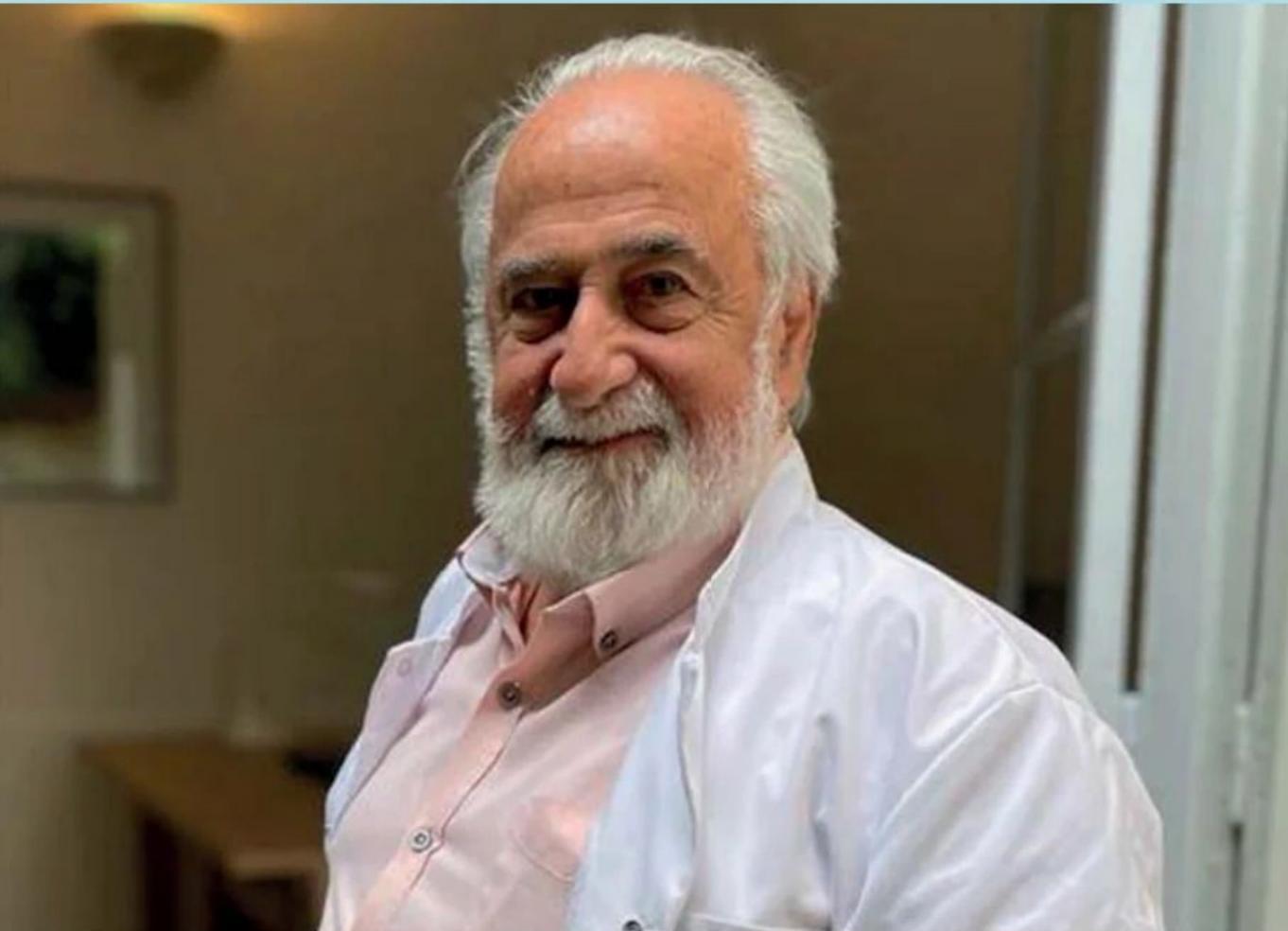
### Ex enfermos enseñan qi gong terapéutico

Entre las personas que se han beneficiado de los sorprendentes resultados del Qi Gong se encuentra Catherine Schollaert, de 46 años, superviviente de un cáncer de mama y autora del libro *Face a l'ennemi invisible* (Hacer frente al enemigo invisible), en el que relata su proceso de curación.

¿Salvada por el Qi Gong? «En parte», admite esta profesora de piano a la que en 2008 diagnosticaron un

## LA POSTURA DEL «ABRAZO AL ÁRBOL», POR YVES RÉQUÉNA

- De pie, separando ligeramente los pies hasta sentirse cómodo y con la pelvis relajada, ralentice la respiración y tome conciencia de su cuerpo.
- Flexione las rodillas para llevar la rótula hasta el eje vertical de los dedos de los pies.
- Levante los brazos a la altura del pecho con las palmas dirigidas hacia sí mismo.
- Los brazos deben formar un círculo, con las palmas mirando hacia el pecho.
- El cuerpo debe dibujar un perfecto eje vertical. La columna vertebral debe estar recta (puede mirarse en un espejo de perfil para comprobarlo).
- Relájese y deje caer el peso del cuerpo. Un 70% de ese peso debe recaer sobre la pelvis. Con el poder de la mente imagine cómo las raíces se entierran en el suelo desde sus pies anclándose con firmeza. Estas raíces llegarán todo lo profundo que permita su imaginación.
- Concéntrese en la idea de estar sosteniendo una gran bola de energía entre sus brazos y una más pequeña entre sus manos.
- Su cuerpo debe estar relajado. Debe tocar el paladar con la lengua.
- A ser posible mantenga la posición durante 10 minutos. Acerque a continuación el pie izquierdo al pie derecho y lleve las manos hacia el plexo solar—justo en la zona de la boca del estómago—imaginándose que está sujetando la energía acumulada. Hágalo primero con la mano derecha, con la otra por encima. Las mujeres deben realizado al revés.



cáncer. Tras rechazar inicialmente el protocolo convencional, basado en la asociación de quimioterapia y radioterapia, decidió apostar todo a las artes internas que conocía. Pero en noviembre de 2009, unas nuevas pruebas confirmaron que «el cáncer volvía a estar ahí, en esta ocasión en estadio tres». Se decidió entonces por el tratamiento convencional, confiando en que le ayudaría a superarlo. Sin embargo, para poner todas las probabilidades de

su lado, emprendió su formación en Qi Gong terapéutico. Este doble enfoque fue el ganador.

Schollaert respondió especialmente bien al tratamiento —a pesar de sus fuertes efectos secundarios— y, sobre todo, consiguió mantener un nivel de energía sorprendentemente alto. Demostraba, por ejemplo, una resistencia excepcional a las infecciones invernales. Ya curada, actualmente se dedica a transmitir el fruto de su experiencia.

En otros países, incluido España, son muchos los ex enfermos que también se dedican a enseñar distintas formas de Qi Gong después de haberse beneficiado de ellas mientras combatían su enfermedad.

### Cada vez más recomendado para combatir el cáncer

Tras haber sido objeto de numerosos estudios médicos en la década de 1980 en China, el Qi Gong empezó a despertar el interés de los investigadores occidentales. Un estudio de 2003 liderado por el Dr. David Spiegel, de la Universidad de Stanford, llegó a la conclusión de que el Qi Gong aumenta la energía del 58% de los enfermos de cáncer que lo practican.

También disminuye el estrés en un 78% y el dolor en el 22%, además de favorecer un sueño de mejor calidad en el 43% de los casos.

Varios estudios confirman que una actividad física regular de resistencia permite reducir de forma duradera la inflamación y el estrés oxidativo, conocido como uno de los factores que favorecen el cáncer. Uno de ellos demuestra incluso que las citoquinas producidas por el ejercicio muscular inhiben el crecimiento de las células cancerosas en el cáncer de mama: «La actividad física tendría también cierta influencia positiva en la reducción del IGF1, un factor de crecimiento favorable al cáncer».

Muchos de esos beneficios son comunes al Qi Gong, que ofrece además la ventaja de ser accesible para las personas más débiles o debilitadas. En la mayoría de países occidentales la incitación a su práctica en el contexto hospitalario no es sistemática, pero sí se recomienda cada vez más en centros de lucha contra el cáncer.

### Dos libros para iniciarse

*Gimnasia de la eterna juventud: guía fácil de Qi Gong.* Libro de iniciación que incluye las nociones básicas del Qi Gong terapéutico. De Yves Réquena. Ediciones Robinbook, 2010.

*El elixir del Chi Kung.* Creación de la píldora terrenal dorada. Mantak Chia. Ed. Neo Person, 2016.

PARA DISFRUTAR DEL PODER DEL AHORA

# El truco de la campana te va a cambiar la vida

Cuanta más presencia adquiere el ahora, menos peso tienen el pasado y el futuro. Al llevar la atención al cuerpo interiorizamos dónde estamos ahora. Descubre el truco de la campana que te ayudará a conseguir este objetivo.

ANNA SÓLYOM

## Vivir de instante en instante

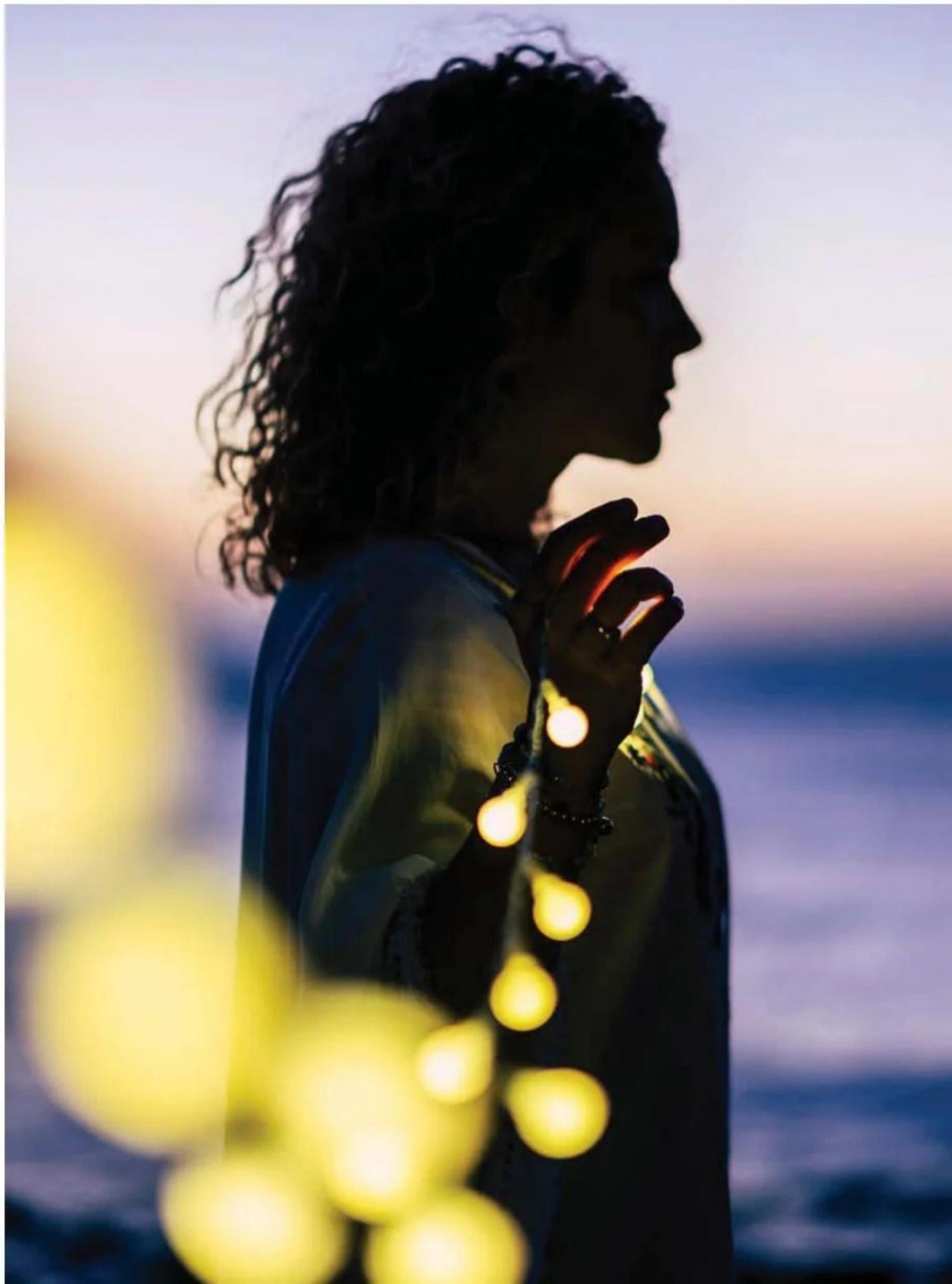
En 1997, el maestro espiritual Eckhart Tolle (*ver Integral 492*) publicaba su ya clásico *El poder del ahora*, una invitación a indagar dentro de nosotros mismos desde el momento presente, más allá del ego y del pensamiento. En esta obra, el maestro de origen alemán insiste en que el único tiempo que hay es el momento presente. Entonces, hay que vivir el momento. ¿Pero qué hay en el momento presente?

**Qué significa “vivir el momento”.** Cada persona tiene su experiencia, pero lo que seguro que no existe aquí y ahora son el futuro y el pasado. Aun así, por supervivencia, nuestro cerebro funciona apoyándose en la memoria.

La mente está acostumbrada a predecir el futuro cercano y así estar preparada para lo que pueda pasar. En el cuerpo se traduce en lo que llamamos reflejos, que utilizamos en las artes marciales, al conducir o en cualquier deporte.

Cuando nos anclamos en el pasado, prolongamos el dolor de experiencias que no podemos cambiar, o bien nos proyectamos con ansiedad en el futuro, que es un nido de preocupaciones, muchas veces imaginarias.

La guerra mental también puede librarse en el presente, cuando rechazamos una situación, la postura o forma de ser de un familiar o amigo, cuando luchamos contra ello en vez de «amar lo que es», como dice Byron Katie.





## EJERCICIO DIARIO PARA CONECTAR CON EL SILENCIO SANADOR

Reserva un tiempo a diario para ti, dos tandas de 10 minutos: por la mañana al levantarte y otros tantos por la noche antes de acostarte. Practica la secuencia que te cuento a continuación.

- En los primeros tres minutos, céntrate en tu respiración, tómate el tiempo de observarla. Puedes acompañar este tiempo de calma con la escucha de música.
- En los siguientes cuatro minutos puedes tomar notas, dibujar o darte un pequeño masaje alrededor de los ojos, las orejas o el cuello. Se trata de expresar lo que hay en ti y cuidarte.
- Dedicar los últimos tres minutos a poner el foco de nuevo en la escucha de tu respiración. Observa si sientes alguna diferencia en tu estado de ánimo.

Michael Brown, autor de *El proceso de la presencia*, define la consciencia de estar en el momento presente como «un estado de ser, opuesto a algo que hacemos».

**Flow.** Cuando nos encontramos en estado de flow, definido por el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi como un momento de acción en que perdemos el ego y la temporalidad y fluimos absorbidos en lo que estamos realizando, podemos llegar a ser (vivir, existir) cien por cien en el ahora.

Por tanto, existen dos puertas al momento presente: una es dejar de hacer para pasar a ser; la otra es fluir con lo que hacemos.

### El truco de la campana para vivir el momento

**El cuerpo existe solo en el momento presente.** Los maestros de mindfulness nos invitan a anclarnos en el aquí y

ahora a través de los cinco sentidos, por medio de las sensaciones corporales. Esta meditación guiada en 10 minutos te servirá para conectar con el presente en cualquier momento del día:

**Meditación guiada en 10 minutos.** Aunque podamos visualizar el futuro, o viajar al pasado para desentrañar las claves de nuestra vida actual, cuanto más nos *encarnemos* en el cuerpo, más presentes y felices seremos.

Al estar presentes, abrimos un espacio para tomar consciencia de nuestras acciones. También alcanzamos un estado neutral como observadores.

Ese es el camino más corto para encontrarte a ti mismo. Deja de haber diferencia entre lo que eres, lo que sientes, lo que piensas, comunicas y haces.

**La observación benevolente** invita también a dejar de luchar contra lo que es y dejar de reaccionar en piloto automático.



## UNA CURA DE SILENCIO

Silencio y autoconocimiento. Como decía el escritor belga Maurice Maeterlinck: «El silencio es el sol que madura los frutos del alma. No podemos tener una idea exacta del que jamás se calla».

Al igual que para pintar un cuadro se requiere de un lienzo en blanco, la creatividad necesita también del silencio que promueve la concentración, la escucha y la expresión de los procesos internos. Abrir la puerta al silencio te llevará a una experiencia vital más profunda y mejorará tu relación contigo mismo y con las personas con quienes compartes la vida. Sin embargo, existe un factor cultural a la hora de gestionar el ruido. Es común que dentro de un tren de alta velocidad un pasajero vea su serie favorita sin auriculares o charle por teléfono a viva voz, obligando a todo el pasaje a acompañarlo.

¿Será que el silencio nos inquieta porque nos conecta con pensamientos y preguntas internas que no deseamos atender? El silencio puede ser un bálsamo para refugiarnos del ajetreo del mundo, pero también un arma, cuando se usa para castigar o presionar al otro. Pero incluso cuando no se ejerce de forma intencionada, muchas personas se sienten incómodas con él y tratan de llenar el silencio con cualquier cosa.

tico. Tal como concluye el orientalista y filósofo Alan Watts: «Este sentimiento de presente eterno [...] es el secreto de un ritmo de vida adecuado. Vivir sin prisas. Sin perder tampoco el tiempo. Es la sensación de fluir con el curso de los acontecimientos de la misma manera que bailas con la música, sin tratar de correr hacia delante, ni quedar atrás. Apresurarse y retrasarse son formas parecidas de intentar resistirse al presente».

Bailar, visitar la naturaleza, hacer pausas o meditar te ayuda a cultivar la presencia.

**Presencia.** En el Plum Village y en los centros de retiro de Thich Nhat Hanh existe una bella práctica para cultivar esa presencia: de vez en cuando suena una campana que invita a toda la comunidad a dejar lo que están haciendo en ese momento y practicar respiraciones con atención plena.

### Vivir el momento: el truco de la campana en un minuto

Los enemigos del momento te impiden estar presente. Estar siempre ocupado, la rumiación mental, vivir con prisas, la sobreestimulación... De ahí la importancia de darse una pausa.

Esta práctica se basa el ejercicio que te propongo. Dejar de resistirnos y estar presentes son dos claves para amar lo que es.

### Como los monjes del Plum Village:

Usa tu reloj o tu móvil para **programar 4-5 alarmas** a lo largo del día, en momentos distintos de la jornada. Puedes elegir, por ejemplo, **el sonido de una campana**.

Las alarmas te servirán como la llamada a parar de Thich Nhat Hanh. Te recordarán que hagas un alto para **respirar** unas 5-6 veces y reconectar contigo mismo.

**Para, observa** y luego anota tus sensaciones. No importa dónde estés o lo que estés haciendo, observa cómo te sientes tras esta práctica y, si te vienen inspiraciones, anótalas. Verás cómo en unas semanas todo cambia.

### Truco extra: el ejercicio del silencio sanador

Especialmente si vives en un entorno urbano, el ruido constante afecta a nuestro equilibrio de modo patente, como concluyó en 2011 la OMS, refiriéndose a la contamina-

ción acústica como una plaga moderna que aumenta los niveles de estrés, los problemas de insomnio y la ansiedad, además de menguar nuestra atención.

A la banda sonora urbana indeseada podemos añadir otras distracciones acústicas de nuestro día a día: el rumor de la tele o la radio de fondo, la música ambiente a la que no prestamos atención, las notificaciones del móvil, o incluso el zumbido de electrodomésticos poco silenciosos.

Nuestro sistema nervioso necesita de oasis diarios de silencio para recuperarse de los estímulos y volver a su centro. Te contamos cómo practicar esos momentos de silencio sanador.

### ¿Qué es el silencio sanador?

El silencio sanador no es la ausencia total de ruido, como una cámara de aislamiento acústico. De hecho, en la naturaleza el silencio nunca es absoluto, está punteado de sonidos como los cantos o los movimientos de los animales, el viento o la lluvia.

Sin embargo, el baño de bosque, *shinrin-yoku* para los japoneses (ver *Integral 512*), sigue siendo un baño del silencio urbano que relaja el cuerpo y la mente.

Reconectar acústicamente con la naturaleza es un bálsamo para el sistema nervioso, que regresa a su hogar natural. El silencio nos ayuda a descansar, cura y nutre el alma, ofrece la posibilidad de conectar con nosotros mismos, y favorece los procesos mentales para aclarar los pensamientos y tomar decisiones importantes.

Sentarte en silencio contigo mismo es la base de la contemplación y una manera poderosa de conectar con tu manantial interior. Hay prácticas sencillas con las que puedes asegurar que tu cerebro no se desgaste con la afluencia infinita de estímulos:

- Haz unos minutos de pausa entre reuniones para respirar sin hablar con otros ni ver mensajes; también hay un silencio visual.
- Concédete espacios de autorreflexión. Puedes utilizarlos para escribir.
- Reservar tiempo para leer, sin ninguna otra distracción.
- Escucha a un amigo con toda la atención de que seas capaz.
- Practica mindfulness: puedes hacerlo sentado o caminar con lentitud y presencia.
- Pasa tiempo en la naturaleza escuchando el viento, los pájaros, los insectos o el rumor del mar.

## ESPIRITUALIDAD EN PANTALONES TEJANOS

Las enseñanzas de Tolle coinciden con los textos milenarios de todas las tradiciones espirituales, desde los Upanishads hasta los Yoga-sutras de Patanjali, pasando por el cristianismo o el budismo, pero está explicada en un lenguaje actual. Es espiritualidad «con pantalones tejanos», y sabiendo lo que es vivir en el mundo actual. En *El poder del ahora* explica que una de las disfunciones fundamentales de la mente humana es su apego al pasado y al futuro, y su aversión a vivir en el ahora.

La mente ha sido diseñada para ser una herramienta útil, pero se identifica con el «yo» como protagonista principal de nuestra existencia. Se aferra a las experiencias pasadas, o proyecta su propia película casera anticipando lo que supuestamente está por venir. Raras veces nos encontramos descansando en la profundidad del aquí y ahora. Porque es aquí, en el ahora, donde encontramos nuestro verdadero Yo, nuestro Ser Interior que está más allá de nuestro cuerpo físico, de nuestras emociones cambiantes y de nuestra mente parlanchina.

«Mientras la mente, con sus patrones ilusorios, dirige tu vida ¿qué opciones tienes? Ninguna. Pero cuando te das cuenta de ello, es el principio del fin del sufrimiento (...).

La clave es la presencia. La clave es el ahora. ¿Y cómo sabré cuándo me he rendido? Porque ya no necesitarás seguir haciendo preguntas.»



# Nueva serie: cristales de cuarzo y piedras preciosas

## La maravillosa energía de las piedras

### PROPIEDADES Y SIGNIFICADO ESPIRITUAL DEL CUARZO BLANCO

Vamos a conocer un poco más sobre el misterioso mundo de las piedras y su poderosa fuerza curativa y energética. Procuraremos descubrir cada mes una piedra, o un grupo de piedras, así como todo lo que podemos hacer con ellas... ¡además de cuidarlas! En esta serie\* veremos sus propiedades, usos y cuidados que necesitan.

TEXTOS: BLANCA HERP

#### Con otra frecuencia vibratoria

Las piedras son entidades importantes: viven, respiran, transmiten, reaccionan, brillan y palpitan. Sus vibraciones y sus frecuencias vibratorias, que actúan en nuestro ser, pueden utilizarse para equilibrar, transformar y armonizar nuestro cuerpo, alma y espíritu.

Puede que de niños ya nos atrajera su magnetismo. Con la edad, hemos experimentado la necesidad de purificarnos. Al hacerlo, hemos redescubierto los vínculos sensibles que nos unen con la naturaleza.

Nos corresponde, en efecto, a nosotros, en tanto seres responsables, ponernos en armonía con los elementos, equilibrar nuestro factor vital en función de su poder y reconciliarnos con los grandes miembros de la gran familia de la que formamos parte: con nuestra madre la Tierra, nuestro padre, el Cielo, nuestro abuelo, el Fuego, y nuestra abuela, el Agua....

#### Luz, color y vida

Las piedras constituyen la manifestación de la Luz y de la vida: colores, estructuras, irradiación, transparencia y claridad. Para mí, su belleza es mágica, mística, misteriosa. Son las estrellas de la Tierra, a las que la vida les ha otorgado el don de todas las cualidades de la Luz.

La luminosidad de la piedra es la prueba de su gran evolución. En el reino mineral, existe el crecimiento en espiral, como si las piedras, al igual que las plantas, intentaran, acercándose a la Luz, volverse cada vez más perfectas, cada vez más radiantes.

Las piedras nos dirigen múltiples mensajes que, cuando se saben descifrar, son otras tantas lecciones de belleza y de luminosidad. Son la transparencia de la Luz —la materia “límpida”— y si han aceptado cristalizarse, fue para ofrecernos sus formas.





También nosotros somos formas vivas que crean otras formas. Las piedras son nuestras amigas, nuestras hermanas. Tienen poderes ocultos y pueden ayudarnos a volvernos mejores. Juntos podemos crear un mundo armonioso, pues el misterio del arco iris reside dentro de cada persona.

### **Elección de una piedra**

La formación de las piedras es un proceso sagrado, que sigue siendo un misterio a pesar de las explicaciones laboriosas que han intentado darnos los científicos. De todos modos, conocer las diferentes sustancias químicas que componen las piedras es insuficiente para explicar sus propiedades y sus poderes. Tanto lo misterioso como lo sagrado forman parte del Universo y para descubrir y valorar el misterio es necesario experimentarlo personalmente.

Es importante abrir el corazón ante las piedras. Confiar en tu propia intui-

ción y tus sentimientos. No intentes “razonar” tu elección. Quizá quieras tener una piedra que corresponda a tu signo zodiacal, pero no te limites a esa sola elección. Deja que tu “yo” profundo te guíe hacia las piedras de las que tienes necesidad en un determinado momento, tanto si es por su color y o sus propiedades.

Date tiempo para contemplarlas y, entre ellas, habrá una o dos que te llamarán más particularmente la atención. En ese caso, *serán ellas las que vendrán* hacia ti.

### **Limpieza de una piedra**

La piedra que has elegido o que te ha elegido a ti debe ser limpiada, lavada y purificada. A causa de su gran sensibilidad, contiene en sí vibraciones e impresiones que es preciso eliminar, especialmente si esa piedra ha sido ofrecida por una persona enferma o fallecida. No son las piedras mismas las que pueden

perjudicarnos, sino los pensamientos de los demás de los que están impregnadas y que pueden presentar inconvenientes.

Puedes perfectamente lavar tu piedra en agua, agregando algunas veces un poco de sal de mar. Para una limpieza completa, déjala sumergida de seis a ocho horas en esa agua salada.

Si tu piedra ha perdido su brillo es necesario pulirla nuevamente, a no ser que la hagas volver a tallar. Si la entierras durante una noche entera, se recargará de energía terrestre. Si la expones al sol después de haberla lavado, se cargará de energía cósmica. El Sol es una gran fuente de energía y las ayuda a purificarse.

### **El cuarzo blanco**

Si queremos iniciarnos en el mundo de las gemas o de las piedras preciosas, un cuarzo blanco es de las primeras piezas que elegiremos. Es la mejor



pieza para empezar tu colección y para experimentar con la magia y el poder de los cristales. Su uso está muy extendido gracias a su color neutro, su belleza clásica y sus propiedades generales. Tienes en un vídeo (ver pág. 97) algunas curiosas propiedades del cuarzo blanco.

**Propiedades del mineral.** Ante todo hay que tener en cuenta que el cuarzo blanco, el cristal de roca, el cuarzo lechoso y el cuarzo transparente son lo mismo. En cambio, el cuarzo rosa o el cuarzo ahumado son otras gemas. Sobre la composición química, es como si todos los cuarzos fueran primos; son piedras diferentes, con cualidades diferentes y funciones diferentes, pero sí tienen una pequeña parte de composición química común.

Por otro lado, el cuarzo blanco o transparente tiene un parentesco más directo, podríamos decir que son como hermanos, con el cuarzo turmalinado o el cuarzo rutilado.

**El cuarzo turmalinado** es una variedad del cuarzo blanco que tiene incrustaciones de turmalina negra, otro mineral, en su interior. El cuarzo rutilado es también una variedad del cuarzo blanco, que tiene cristales de rutilo, otro mineral, que puede tener colores dorados o rojos. Estas variaciones son fruto de la diferente naturaleza de los yacimientos. Al ser tipos de minerales distintos, tendrán propiedades y funciones distintas.

La familia de los cuarzos es amplísima. El cuarzo blanco está compuesto por dióxido de sílice y es de color transparente o blanco porque tiene burbujas de aire en su estructura.

Dependiendo de si tiene más o menos burbujas, la pieza en cuestión será más transparente o menos, pero estaremos hablando del mismo tipo de cuarzo.

#### **Propiedades del cuarzo blanco**

**Una maravilla.** Los chamanes de las tribus amerindias llamaban al cuarzo blanco “roca viva” y lo utilizaban para ser “hombres o mujeres de poder”.

Con este ejemplo podemos ver como el cuarzo siempre ha sido valorado por sus propiedades. Vale la pena tener alguna pieza de esta gema en nuestra vida.

- Propicia la conexión con nuestra propia luz y alegría.

- Se puede usar durante la meditación. Simplemente, basta con sostener el cuarzo entre las manos o tenerlo al lado.

- Te ayudará a canalizar, potenciar o equilibrar tu energía o la del espacio en el cual se encuentre.

- Tiene un poder amplificador. Es decir, si pones junto al cuarzo blanco otros minerales, el cuarzo estará amplificando las cualidades de los minerales que lo rodean.

- Elimina los pensamientos negativos, eleva la frecuencia vibratoria y aumenta los dones psíquicos.

- Aumenta la comprensión espiritual y potencia la inspiración.

Puedes programar tu cuarzo con una intención para que esta se vea amplificada. Para programar tu cuarzo, sostenlo entre las manos pensando un deseo

concreto que tengas y estarás programando el cuarzo para que te ayude en esa tarea.

**Propiedades según la forma en la que está tallado.** La forma con la que está tallada la piedra también determina sus propiedades y funciones. El cuarzo blanco lo encontraremos tallado de muchas formas distintas por dos motivos: su uso es común, está muy extendido y tiene una gran dureza que permite poder cortarlo en diferentes formas sin que se rompa.

Todas las formas de cuarzo tienen las propiedades ya comentadas, pero además cada una de ellas presentan algunas particularidades. Vale la pena detenerse un momento para escoger mejor nuestro primer cuarzo.

**Drusa de cuarzo blanco:** es un conjunto de puntas de cristales unidas entre ellas, que forman aglomeraciones muy poderosas. La drusa de cuarzo es un poderoso transmisor y amplificador de las energías positivas. Se suele aconsejar para lugares de trabajo, puesto que equilibra el campo energético, protege de las radiaciones y es muy sanador.

**Pirámides de cuarzo blanco:** la forma piramidal se remonta a culturas ancestrales. Se recomienda su uso para tratar dolores, especialmente los dolores de espalda. Se cree que si colocas una pirámide de cuarzo blanco en la zona donde padeces dolor muscular y haces que le dé el sol directamente, sentirás un gran alivio.

**Punta de cuarzo blanco:** sin duda es esta mi forma favorita, por su belleza, sus usos y sus propiedades. Es perfecta para tener en cualquier lugar de la casa. A mí me gusta especialmente colocarlo en el cabezal de la cama porque armoniza el descanso. Te doy una idea muy chula para tu punta de cuarzo: si compras una base de luz led y colocas el cuarzo encima, tendrás una lámpara preciosa y, además, podrás ver el interior de tu cuarzo iluminado.

**Cuarzo rodado:** sencillamente es una pieza de cuarzo pulida. Es la que recomiendo llevar encima, por ejemplo, en el bolsillo. Puedes sostenerla en la mano o acariciarla cuando sientas que estás en un entorno energéticamente cargado o sencillamente sientas estrés.

Además, si crees que este mineral encaja contigo, puedes comprar o hacerte joyitas con alguna pequeña incrustación de cuarzo blanco.

**Limpieza del cuarzo blanco.** Para limpiarlo simplemente hay que pasarle un poquito de agua. Podrías tenerlo una noche de luna llena a la intemperie, pero eso es a tu gusto. No es necesario limpiar las piedras todos los meses. ¡Disfruta de tu cuarzo blanco!

**Cómo saber si el cuarzo blanco es auténtico.** Para escoger tu cuarzo blanco, lo mejor es visitar una tienda especializada. Toca varias piezas, siéntelas entre tus manos y permítete enamorarte de alguna. Procura no decidir con la mente. Déjate guiar por el corazón.

Al ser el cuarzo un mineral muy común, es fácil que te den gato por liebre. Para saber que es un cuarzo auténtico, hay dos pequeños trucos. El primero se basa en su dureza, porque el auténtico es muy duro y resistente. Si le das un pequeño golpecito, no le pasará nada a la pieza. El segundo se basa en la manera como refleja la luz. Si le da la luz directamente y es una pieza de cuarzo auténtica, reflejará colores y no absorberá la luz ni la volverá opaca.

\* Con informaciones de Vilma Montoliu, Daya Sarai y Laura Torres.

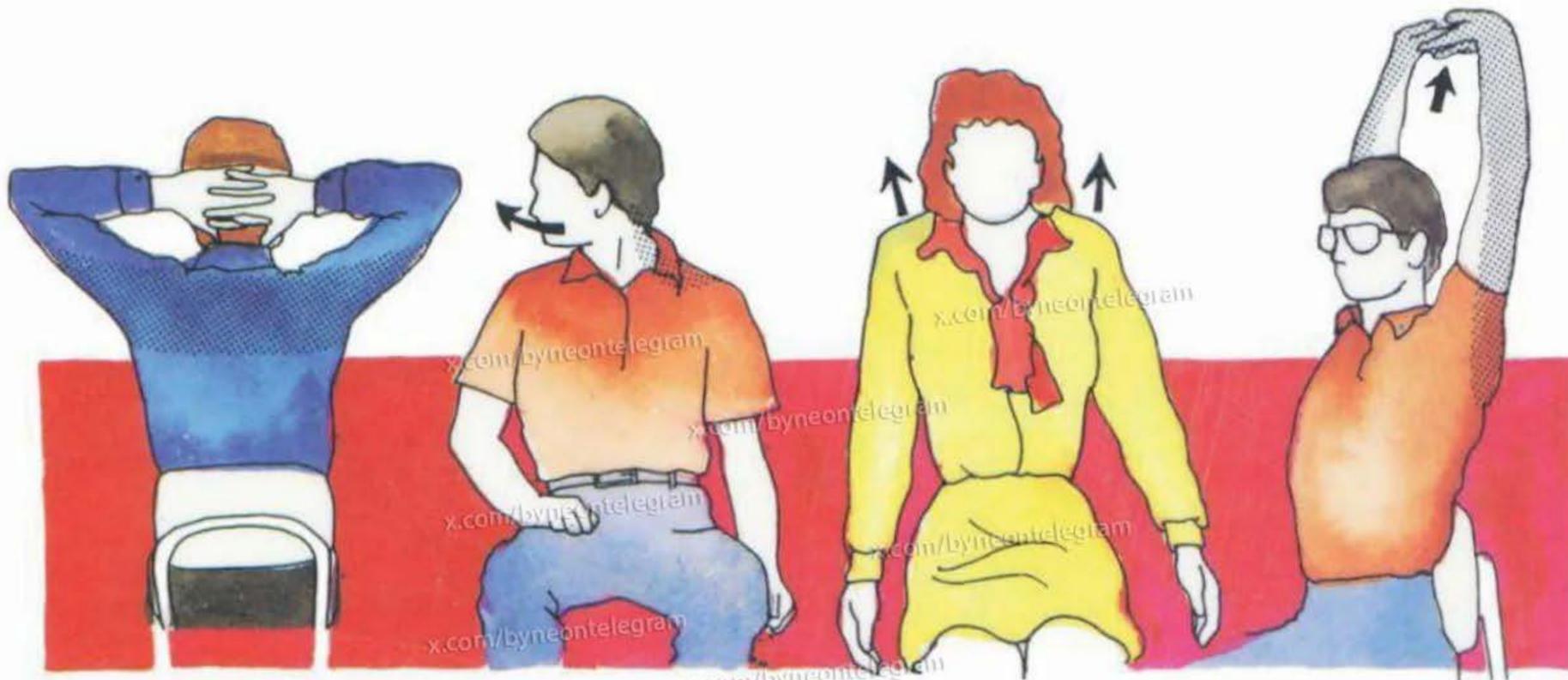


# Estiramientos

## Para trabajar sentado



Haz pausas intermitentes en tu trabajo e intenta estos sencillos estiramientos varias veces al día. Reactivan la circulación, mitigan la rigidez del cuello y los hombros, y ayudan a los riñones.



1 En esta posición, intentamos aproximar los omoplatos, para lograr un estiramiento suave en la parte superior de la espalda.

2 Giramos la cabeza muy despacio, hacia un lado y hacia el otro. La espalda está erguida y los estiramientos se hacen con precaución.

3 Con la espalda recta y los hombros y brazos relajados. Levantamos los hombros a la vez y los mantenemos erguidos unos segundos.

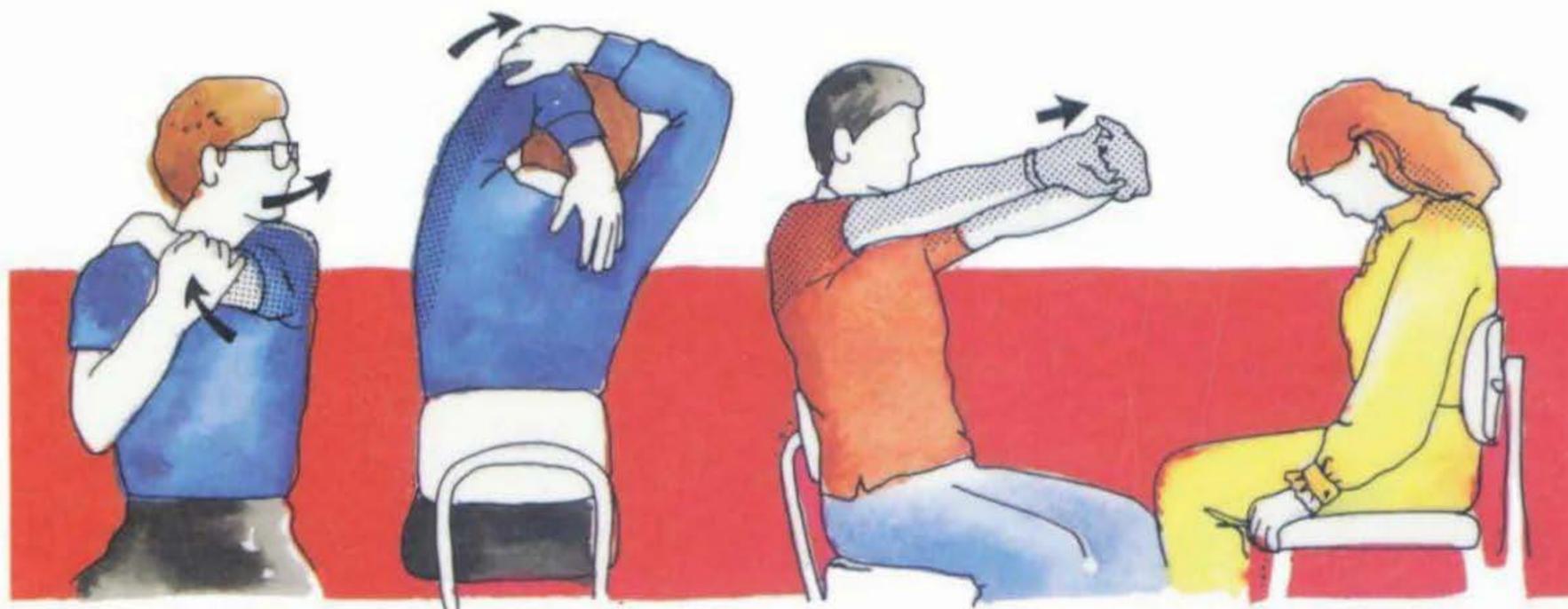
4 Extendemos los brazos hacia arriba con los dedos entrelazados. Sentiremos un estiramiento en la parte superior de la caja torácica.

5 La mano derecha sujeta el brazo izquierdo por encima del codo. Tiramos de él hacia el hombro derecho mientras miramos al otro lado.

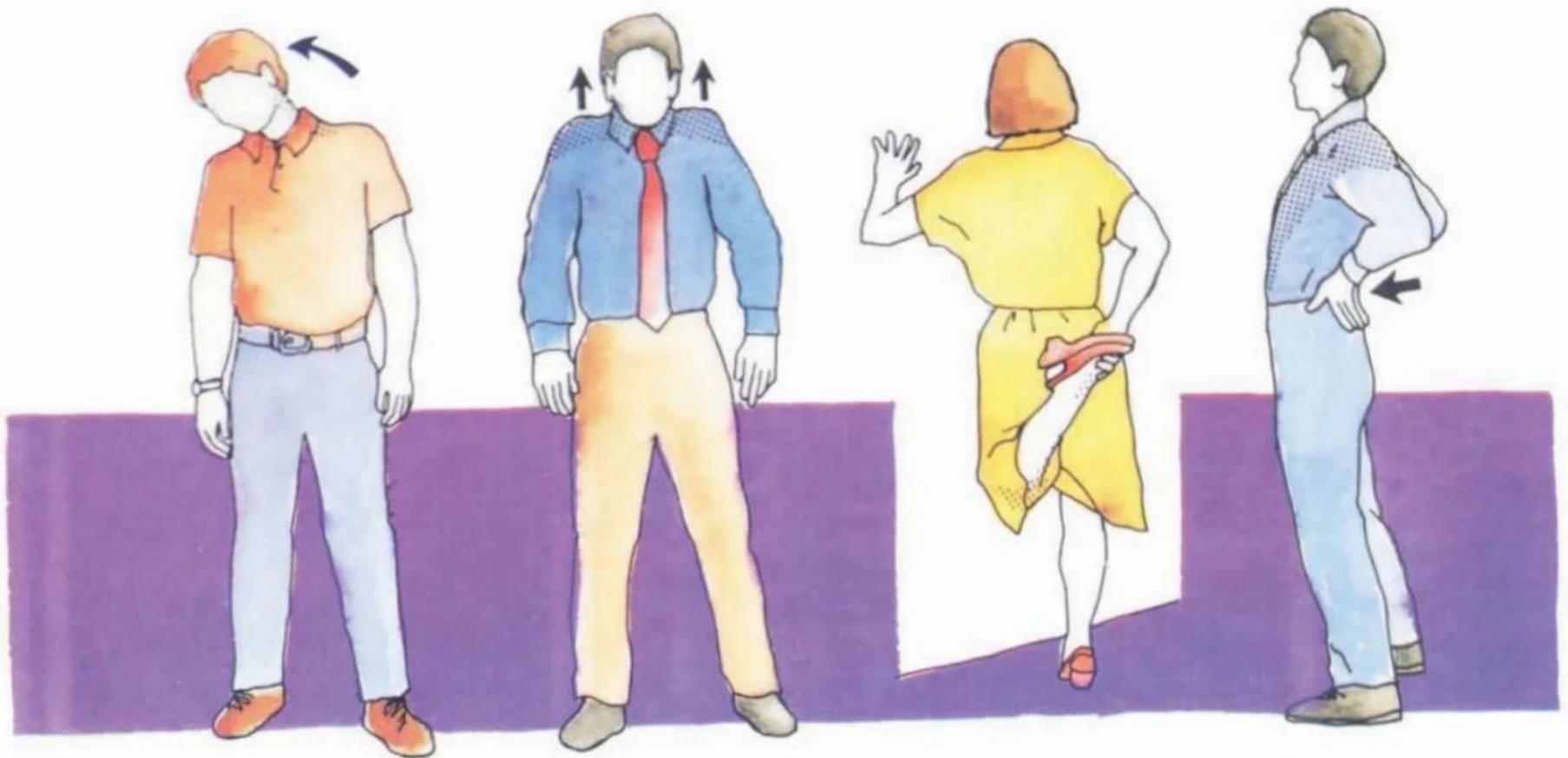
6 Empujamos el codo izquierdo lentamente hacia la parte posterior de la cabeza. hasta que sintamos un estiramiento suave.

7 Cruzamos los dedos y extendemos los brazos frontalmente. Sentiremos un estiramiento en los brazos y en los omoplatos.

8 Con la espalda recta bajamos el cuello, mantenemos unos segundos y, muy lentamente, levantamos la cabeza, continuando hacia atrás.



# Estiramientos Para trabajar de pie



1 Se estira el cuello y la parte superior del hombro, primero hacia un lado y después hacia el otro. El estiramiento se mantiene durante 10 seg.

2 Con la espalda recta y los hombros y brazos relajados, levantamos los hombros a la vez y los mantenemos erguidos unos segundos.

3 Sujetamos la parte superior del pie izquierdo con la mano derecha, tirando de él hacia las nalgas. Se mantiene 30 seg. en cada pierna.

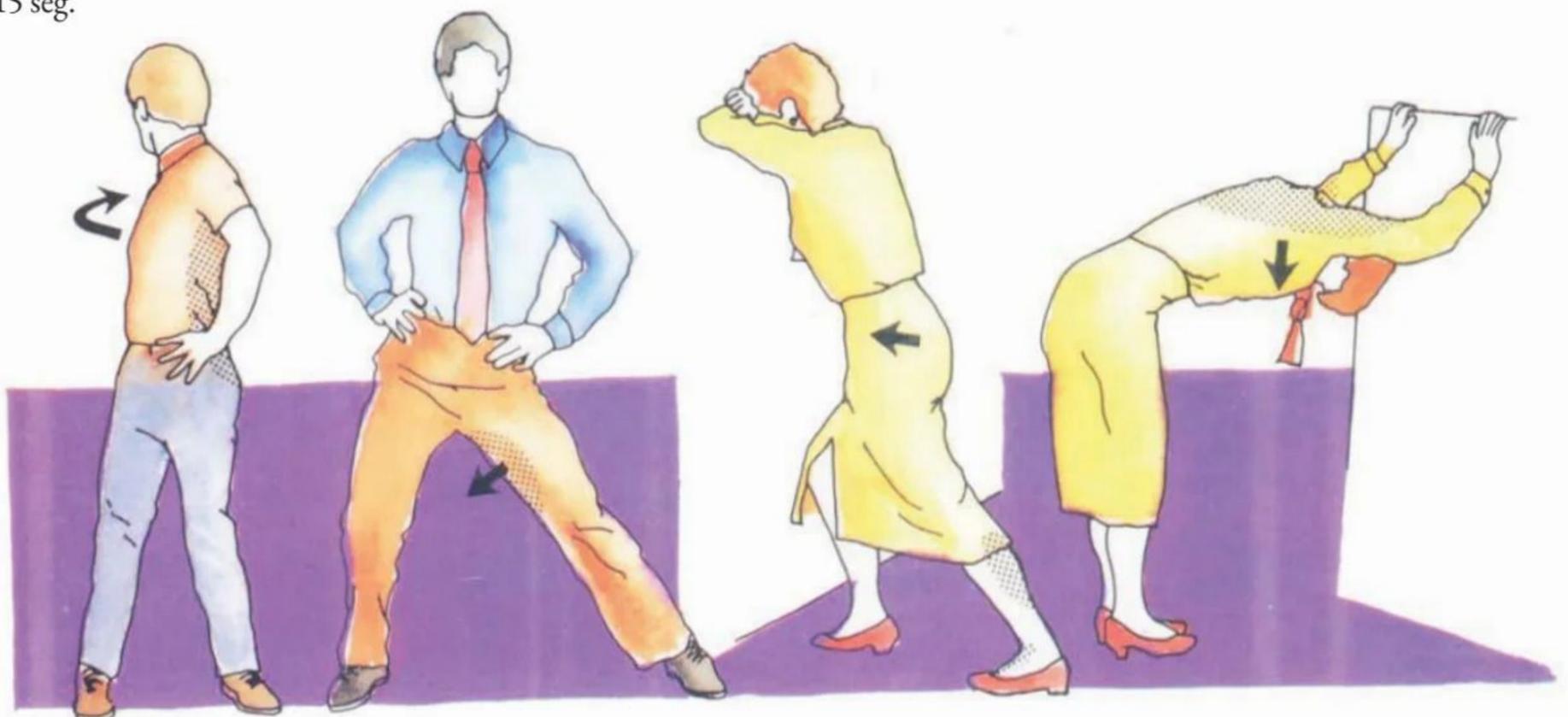
4 Colocamos las manos en la parte inferior de la espalda. lentamente nos estiramos hacia atrás, sin presionar más un lado que el otro.

5 Con los pies hacia delante y las manos en las caderas, giramos la mitad superior del cuerpo, sin llegar a posiciones incómodas. Se mantiene 15 seg.

6 La espalda se mantiene recta. Flexionamos la rodilla derecha donde nos apoyamos, mientras que la pierna izquierda está recta.

7 Apoyados en una pared, Flexionamos una pierna mientras estiramos la otra hacia atrás. Adelantamos las caderas. La espalda recta.

8 Separamos las manos y las apoyamos en una repisa, dejando caer la mitad superior del cuerpo. Las rodillas se mantienen flexionadas.



# Sentir con el corazón al decidir

## La información y la relación mente-cuerpo

Montse Balada fue directora de operaciones y financiera en varias multinacionales hasta el 2013.

A los treinta y tres años atravesó una profunda crisis espiritual que la llevó a una búsqueda de respuestas frente a situaciones que atravesaba que parecían no tener ni mucha lógica ni sentido para ella. Esa búsqueda fue el inicio de su investigación y estudio acerca de la capacidad del corazón junto con el cerebro. Supo que esa era su labor: hacer llegar a las personas el conocimiento de la gran capacidad del corazón.

TEXTOS DEL DR. PAUL PEARSALL\*, PRESENTADOS POR MONTSE BALADA

### ¿Un corazón «pensante»?

Nuestra comprensión del corazón como un órgano sensible, al igual que la idea que tenemos acerca de las milagrosas complejidades del cerebro, data de hace más de un siglo. En comparación con el rápido progreso del estudio del cerebro, las investigaciones sobre el corazón, considerándolo como algo más que una bomba impulsora, se están realizando de forma mucho más lenta.

Las hipótesis centrales sobre la energía que, conteniendo información, es comunicada por el corazón fueron originariamente propuestas por los doctores Gary E. Schwartz y Linda G. Russek. Tales trabajos se hallan tan comprobados y tan claramente expuestos como cualquier otro tipo de suposiciones científicas; pero la idea de un corazón «pensante» y de la energía que lleva en sí información, como puntos de partida para un estudio ulterior, parece ser difícil de aceptar para muchos científicos.

El doctor Gary Schwartz es profesor de psicología, neurología y psiquiatría, y director del Laboratorio de Sistemas Energéticos Humanos de la Universidad de Arizona. Su asociada, la doctora Linda Russek, es una investigadora en el campo de la psicología en el Servicio de Salud Estudiantil de la Universidad de Harvard, y codirectora del Laboratorio de Sistemas Energéticos Humanos. Forman un equipo sensible,

creativo y vigoroso que se ha mostrado interesado siempre en «(sistemas» o puntos de vista interactivos sobre el funcionamiento de la vida.

### Una nueva forma de medicina

Han dedicado sus vidas profesionales a intentar crear una nueva forma de medicina, al margen de las múltiples for-

mas existentes de curar, y jamás se han asustado por tener que poner a prueba los principios psicológicos y médicos ya aceptados.

Ambos han combinado el campo de la biología, de la nueva física que estudia la energía sutil y el mundo invisible de lo atómico con la cardiología moderna, para poder explicar la naturaleza





infoenergética del corazón más allá de lo que los escépticos consideran como un permanente impulso por mitificar el corazón.

### «Sistemas dinámicos de memoria»

Basan su campo de energía cardiológica en lo que llaman «(teoría de los sistemas dinámicos de memoria»); es decir, la idea de que todos los sistemas están cambiando constantemente una energía mutuamente influenciable, que contiene información que altera los sistemas que toman parte en el intercambio.

Ofrecen cuatro hipótesis para explicar cómo las células pueden ser capaces de extraer recuerdos de la infoenergía que circula constantemente por el cuerpo impulsada por el corazón. Seguidamente expongo de forma más detallada esas hipótesis.

**1. Información y energía son la misma cosa.** Todo cuanto existe tiene energía; la energía está llena de información, y la infoenergía almacenada conforma la memoria celular. Basándose en teorías e investigaciones hechas en el campo de la biología y otras ciencias, se puede afirmar que todos los sistemas vivos son, por su propia naturaleza, manifestaciones de la energía que contienen la información (memoria) de lo que son y de cómo funcionan.

Para los científicos, el término «sistema» hace referencia a un conjunto de interacciones entre unidades inseparables. Desde la interacción entre las partes más pequeñas del interior de una simple célula, al intercambio de informaciones entre los miembros de una familia a la hora de comer, hasta la energía que va y viene entre estrellas y planetas, todo existe en una continua relación infoenergética. Y desde el momento en que todos los sistemas son un «tejido, de energía

que contiene información, todos los sistemas también están intercambiando constantemente memoria.

**2. Manifestaciones de energía.** Lo que llamamos mente, conciencia o nuestras intenciones son realmente manifestaciones de energía que contiene información. Basándose en lo aprendido en la física moderna, información y mente parecen ser una y la misma cosa. Lo que llamamos energía «L» es el código básico de la vida, y lo que nuestro sistema recuerda como «quiénes» somos. La energía es la capacidad para trabajar y la fuerza que conlleva nuestro código de vida personal (nuestra memoria sistémica) con la información que contiene.

La información es lo que otorga forma y estructura a un sistema y la energía es la fuerza o función que mueve un sistema, conecta todos los aspectos de ese sistema y ayuda a éstos a conectarse y comunicarse.



Desde el momento en que todos los sistemas se hallan conectados y comparten formas de la misma energía, todos los sistemas comparten también una memoria común.

**3. El corazón es el principal generador de infoenergía.** El corazón está lanzando formas de infoenergía que regulan órganos y células por todo el cuerpo. Cada célula corporal se halla literalmente bañada por la infoenergía generada por el corazón.

Desde el momento en que el corazón es el generador y transmisor principal de infoenergía, es el centro de recogida de los sistemas vitales, es decir, de la memoria celular.

**4. Lo que somos y cómo somos.** Debido a que somos manifestaciones de la infoenergía que llega, flota y es enviada constantemente a y desde nuestro sistema celular total, lo que somos y cómo somos no es más que una representación física de un conjunto recuperado de memorias celulares. Basándonos en

la biología celular, sabemos que ciertas moléculas tienen muy buena memoria porque son asimismo muy buenas para almacenar una información compleja y codificada.

Por ejemplo, el ADN es un ácido nucleico encontrado en el núcleo de todas las células que contiene información genética que determina, hasta un punto todavía por especificar, no sólo cómo podemos mirar, sino también qué tipo de enfermedades podemos desarrollar, lo gruñones o cariñosos que somos, e incluso la duración de nuestras vidas.

Todas las células tienen energía, de la misma manera que todas las células contienen y comparten información. Todas las células almacenan memorias infoenergéticas, y nuestro corazón, por la propia naturaleza de su inmenso poder, con millones de células latiendo al unísono y localizadas en el centro de nuestro cuerpo, es el órgano central que impulsa constantemente energía desde, entre y hacia todos los demás órganos y células. Debido al código del corazón

y a la memoria celular que desarrolla, cada célula de nuestro cuerpo se vuelve una representación holográfica o completa de nuestro corazón energético.

### **Cardioenergética**

Algunas de las ciencias que han contribuido a la cardioenergética, como la psiconeuroinmunología, la neurocardiología y la moderna física que estudia la función de la energía sutil que denomino energía «L», sólo tienen unas pocas décadas. También ellas están enfrentándose a ciertas resistencias por parte de algunos científicos que van más allá de un necesario y saludable escepticismo, y algunos de sus hallazgos han sido distorsionados y magnificados por quienes poseen muy poca cautela.

Trabajar en energía cardiológica y en cardioenergética es complicado, porque muchos de los procesos que tienen que ver con el código del corazón son extremadamente sutiles y, hasta ahora, imposibles de medir por la mayoría (cuando no por todos) de nuestros actuales instrumentos científicos.

### El intermediario sutil y profundo

La Cardioenergética fue fundada por el Dr. Gary Schwartz y Linda Russek. Se nutre de la psiconeuroinmunología y la física cuántica, sostiene que es el corazón y no el cerebro es el intermediario sutil y profundo de nuestros pensamientos, sentimientos, temores y sueños más básicos. Por ello el corazón se convierte en nuestro cerebro mayor o nuestro cerebro afectivo.

### ALCANCES DE LA CARDIOENERGÉTICA

El corazón, nuestro órgano más poderoso...

- responde directamente al medio ambiental
- es un conductor de la energía de las células corporales
- es un sistema dinámico
- reserva con la energía que contiene información
- es la fuerza organizativa fundamental del cuerpo
- es el centro del sistema corporal
- habla y envía información.

Considera que la energía y la información son intercambiables y la infoenergía es transportada y comunicada primariamente por el corazón.

La hipótesis cardioenergética de que la energía y la información son intercambiables puede significar que incluso las cuatro categorías de energía (la gravedad, la energía electromagnética, la energía atómica fuerte y débil) que la ciencia acepta, contengan un código que indique quiénes somos. Y si quienes somos es, al menos en parte, una representación de nuestra alma, entonces todos los tipos de energía son formas vitales de la fuerza de la vida.

### La posibilidad de una quinta fuerza

Esta posibilidad no debería ser desestimada solo por el hecho de que actualmente no nos sea posible medirla con nuestros instrumentos ni podamos comprender la naturaleza de su información codificada.

La energía cardiológica y la cardioenergética ayudan a explicar el misterio que la medicina moderna no es capaz de desvelar. Proporcionan una teoría de como los billones de células altamente especializadas pueden funcionar como un todo amoroso, organizado, responsable, memorístico e interactivo. Sugieren que la energía sutil del corazón y las memorias celulares que crea esta energía son las piezas que faltan en el más sagrado de los rompecabezas; el que constituye la vida y su significado.

*«La persona necesita recordar que el corazón es nuestra brújula frente a la ignorancia de las apariencias. Hay que aprender de nuevo a sentir, ya que cuanto más dependemos del saber, más difícil nos resulta sentir»,*

Montse Balada (Barcelona, 1972), formadora en el método 'Corazón cuántico'.

*«Todos los sistemas están cambiando constantemente una energía mutuamente influenciada, que contiene información que altera los sistemas que toman parte en el intercambio» (Dr. Gary Schwartz y Dra. Linda Russek)*

\* *«El código del corazón»*, del Dr. Paul Pearsall.

# Cronos

## todos estamos sujetos a su mandato (II)

La complejidad del mito de Cronos permite una más amplia mirada. No es sólo la ostentación de poder que supone devorar a sus hijos en una clara identificación con su padre Urano, sino que al ser el representante del tiempo que todo lo consume (devora) nos enfrenta a la principal causa de ansiedad del hombre: su propia finitud. Nos habla del recorrido desde el nacimiento a la muerte, con el desarrollo y la pérdida sucesivos de las capacidades y que se representa también con las imágenes del inicio y el fin del año.

CARME GARCIA GOMILA (MÉDICA Y PSICOANALISTA)



Cronos cortando las alas a Cupido, Pierre Mignard (Troyes, Francia 1612-1695)

**C**ronos, el tiempo que todo lo consume, visto desde la crueldad y que, enfadado con esta finitud, intenta negarla devorando a los que pueden arrebatarse el poder, sus hijos. Y así acaba sucediendo, sus hijos luchan contra Cronos y sus hermanos los Titanes, ganan la batalla y son enviados al Tártaro.

### Cronos y las pérdidas

Desde lo más primitivo de la historia y, sobre todo, del psiquismo humano, existe este miedo entre los hombres a perder

las prebendas del poder. Ya llevamos muchos mitos relatados y vemos que la mayoría vienen a reemplazar, ocultar, sofocar o negar las antiguas tradiciones en que, la igualdad entre dioses y diosas reflejaba la realidad de una sociedad paleolítica de cazadores y recolectores cuando la supervivencia estaba en manos de todos por igual y las diosas tenían un protagonismo equitativo con los dioses. El advenimiento de los asentamientos neolíticos y la necesidad de control de sociedades cada vez mayores y más complejas, dio lugar a las desigualdades y

a la valoración muy positiva de la fuerza y la violencia, a costa de despreciar muchas de las capacidades y las funciones de cuidado anteriormente compartidas por la comunidad, y que quedaron despreciadas y relegadas en las mujeres.

De la ostentación del poder, al miedo a perderlo: los humanos reflejan en sus mitologías estas divinidades oscuras, crueles, impías, sin empatía ni con los hijos, ni con las esposas. El Olimpo no se libró de representar estas evoluciones de la humanidad, y por suerte, aunque ahora Zeus nos parezca un maltratador, comparado con su padre Cronos y su abuelo Urano, es un angelito. Cronos representa también el tiempo que todo lo consume. Como decíamos en el artículo anterior, de las cenizas nacerán nuevas víctimas y nuevos verdugos, y repetirán la historia a no ser que empecemos a ver que hay otras maneras de continuar el camino.

La aceptación de la muerte permite dejar un legado para que las nuevas generaciones vivan mejor, no arrebatarse el tiempo de los hijos, no devorarlos ni impedirles crecer y hacer su camino. Dejar el poder antes que sea arrebatado violentamente. Ese es el mejor camino.

### Evolución del mito de Cronos

Los mitos son considerados por el psicoanálisis el equivalente colectivo de los sueños: es decir representaciones vivas del inconsciente colectivo. Así pueden seguir evolucionando y creciendo, con sus múltiples simbologías, muchos siglos después de que fueran contados por primera vez.

En este sentido encontramos en el siglo XVII muchos cuadros que representan a Cronos cortando las alas a Eros (Cupido) (ver Integral 515). Este episodio no corresponde a ninguno de los relatos de los mitos griegos, aunque se sirva de dos de sus dioses. Así, el neoclasicismo dio nuevo sentido a Cronos y lo representó, con diversas intenciones algunas muy crueles, cortando las alas a Eros. Realmente es una imagen mucho menos violenta que la de Cronos devorando a sus hijos, pintada por Goya en otros tiempos convulsos, por ejemplo, pero no está exenta de crueldad. En una lectura rápida, podríamos creer que se refiere a que el amor lo vence todo, pero el tiempo vence al amor, y así lo representaban algunos pintores de aquella época, pero me gusta referirme concretamente al cuadro de Pierre Mignard quien a sus 82 años pintó también a Cronos cortando las alas a Cupido. Si nos fijamos en este cuadro. Vemos un Cronos de grandes alas y tranquilo con unas tijeras de esquilar sosteniendo entre las rodillas a un Cupido que no se muestra aterrorizado, sino contrariado y rebelde. A la derecha de Cronos, el carcaj de Cupido dispuesto con cuidado, a los pies de Cronos la guadaña y el reloj de arena y algunas plumas cortadas. En este cuadro, Cronos no corta de cuajo las alas de Cupido, más bien parece que las poda y arregla. En el mito griego, Cronos y Zeus, los benjamines, arrancan el poder al padre, aquí un padre más benévolo parece cuidar de un niño ¿Qué nos quiso decir Mignard al fin de sus días? Quizá transmitía su experiencia de que el tiempo, más que matar el amor, nos puede enseñar a amar de una mejor manera, y no lanzando flechas por doquier sin sentido alguno. Así pues, la evolución del mito va desde los más primitivo y violento hacia una lectura más constructiva: poner la propia experiencia al servicio del crecimiento y el amor. No repetir en otros las violencias recibidas y ser generosos con los que, queramos o no, nos van a reemplazar.

Guardemos pues esta imagen de Cronos con las grandes alas del amor y añadamos a los propósitos de año nuevo la capacidad de usar el tiempo que nos queda en perfeccionar nuestra manera de amar.



Saturno (Cronos) devorando a uno de sus hijos,  
Francisco de Goya (Fuendetodos, España, 1746 –  
Burdeos, Francia, 1820)

# El euro digital: otro paso para controlarnos

Esta sección nació a raíz de los sucesos e informaciones relacionadas con la intencionalidad de promover un Nuevo Orden Mundial (NOM) autoritario, a raíz de la (llamada) pandemia.

Hoy aquel sonsonete propagandístico se ha transmutado en otros temas, como el «cambio climático». Más allá de las señales de alerta que da el planeta, en la manipulación informativa no se aborda de verdad el problema de la contaminación generada por el hiperconsumo. Ni mucho menos los movimientos del poder para acercarnos a un cambio político que pretende eliminar buena parte de la libertad natural humana\*. (Códigos QR de enlace directo a la web de integral en pág. 97).

AGRADECEMOS LA TAREA DE INVESTIGACIÓN Y SELECCIÓN DEL DR. FREDERIC VINYES (MÉDICO)  
Y LOS COMPAÑEROS DE LA REVISTA INTEGRAL  
ARCHIVO DE DOCUMENTOS Y ANOTACIONES: JAUME ROSSELLÓ.

## Tu dinero será 'digital'

**11-11-23. Christine Lagarde anuncia el lanzamiento de la moneda digital CBDC del Banco Central de la UE — el euro digital—, que permitirá a los tecnócratas no elegidos del BCE programar cómo, cuándo, dónde, en qué y por quién puede ser gastado, incluida la imposición de sistemas de créditos sociales, derechos de emisión de carbono y pasaportes de vacunas. En China lo están aplicando.**

Como se sabe, bajo un aspecto de abuelita inofensiva, la señora Lagarde esconde una personalidad autoritaria implacable. Hemos logrado captarla en uno de los raros momentos en que sonríe. Así dio a conocer la noticia (tenéis el vídeo en la web de Integral), presentada como algo inocente, positivo, como si fuera «una ampliación de posibilidades»:

«El euro digital está en marcha. El Consejo de Gobierno del FCB (Banco Central Europeo) aprobó ayer la apertura de la fase de preparación. Será un itinerario que recorreremos juntos con el legislador. Todas las instituciones europeas participarán para garantizar que Europa esté equipada con la moneda del futuro.



Yesterday, the Governing Council of the ECB approved



La moneda digital llegó para quedarse. Para pagar tendrás todas las opciones: en efectivo y en efectivo digital. ¿Qué significa para ti? Para los consumidores, será gratuito y fácil de utilizar en toda la zona del euro. Todo eso, por supuesto, está sujeto al proceso legislativo.

Efectivo o digital, la elección será tuya.»

### Los avisos de Pedro Baños y Marc Vidal sobre el euro digital

El mes pasado (p. 72-73) ya citamos la ponencia de la Dra. Teresa Forcades sobre este asunto. Veamos ahora los avisos del coronel Pedro Baños y las explicaciones de Marc Vidal.

Las Monedas Digitales de Banco Central (de un país o de una organización supranacional, como la UE. En el caso europeo, Christine Lagarde, presidenta del Banco Central Europeo, deja bien claro la intención de su inmediata implementación y su significado. Lagarde aparece en estos dos videos que os dejamos junto con la noticia, en donde muestra más claramente las intenciones que hay tras la moneda digital.

<https://twitter.com/geoestratego/status/1600246047720161280?lang=ca>

**Pedro Baños.** Como suele ser habitual, hace tiempo que se intenta mentalizar a las poblaciones sobre la “bondad” de su uso (evitar contagios de patógenos con el dinero físico, impedir usos delincuenciales del dinero...). Por supuesto, siempre lo hacen todo por el bien de la sociedad, ¿verdad?

Pero lo cierto es que las CBDC van a representar el fin de la poca privacidad que nos quedaba a los ciudadanos, además de un control total sobre nuestros hábitos de consumo, por solo mencionar algunos de sus efectos perversos.

Y no vamos a tener escapatoria. Es el caso de Pakistán, que la lanzará en 2025, lo mismo que en la India, en donde se hacen ya pruebas con la rupia digital en cuatro ciudades con cuatro bancos. Y unos cuantos países más ya lo usan o están en ello: «Central Bank Digital Currencies: Which countries are using, launching or piloting CBDCs?».

Si te interesa el tema (debería interesarte, y mucho), mira este video de Marc Vidal, un verdadero experto que domina con maestría estas cuestiones y las expone como nadie. Avisados quedamos.

«Lo que preparan (y esconden) los bancos centrales».

### El video de Marc Vidal

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=jU68b2knFl8>

«Si estás viendo este vídeo en 2030 desde Europa, este sonido de monedas hace tiempo que no lo escuchas. Si lo estás viendo desde 2040 te suena de verlas en algún lugar, pero si eres joven y estás viendo en el, para mí, remoto 2050, igual no sabes ni lo que son. La desaparición del efectivo es sólo una de las trampas que están preparando los bancos centrales. Lo grave es que nadie se da cuenta.

Una CBDC o Central Bank Digital Currency (en español, Moneda Digital de Banco Central), es una forma de dinero fiduciario digital que es emitido por el banco central de una país y por tanto tiene valor de curso legal en dicha nación. Es una versión digital de una moneda como el dólar estadounidense o el euro, respaldada por ese banco central.»

Así comienza el vídeo con información para comprender además el asunto de las criptomonedas y su relación con las CBDC, ese euro digital en marcha (en la Unión Europea, para este mismo año).

Y bien, ¿podemos hacer algo? Desde luego. En el próximo número veremos entre otras cosas, cómo funcionan los «Bancos del Tiempo».

### Polímeros, filamentos, aluminio

**28-11-23. Lo que sueltan los aviones.** La prohibición de todo tipo de vuelos en una determinada zona permitiría saber si las estelas que todos podemos ver en el cielo tienen que ver con la sequía terrible que padecemos, al menos en algunas zonas del Mediterráneo. De momento podéis ver un vídeo que hemos publicado en la web de este mes (código QR en página 97) y que aporta más información.

### VACUNITIS

Lo sabemos: la cuestión de las inoculaciones (falsas vacunas) que se dieron masivamente comienza a hacerse pesada. Si todavía insistimos en ello es porque los malvados volverán a la carga pronto con su ejército de «especialistas» y «comunicadores». Las pruebas de la mangancia mundial perpetrada son abrumadoras, y ya se han iniciado estudios para explicar, desde el punto

de vista de la psiquiatría, cómo la humanidad ha sido tan crédula ante el engaño.

Nos resulta difícil elegir los mejores textos. Algunos son complejos, con abundantes términos médicos para explicar temas de investigación científica avanzada. Pero por suerte, por mucho capital que siembren desde el otro lado (basta con observar la financiación de un lobby cercano, el llamado Instituto de Salud Global), son cada vez más los médicos e investigadores que, desde el punto de vista de la ciencia real, aportan su valioso trabajo.

Por eso seguimos con noticias sobre las vacunas.

**09-06-23. En Canadá, Trudeau.** Sale a la luz el Memorando secreto donde se demuestra que el gobierno de Trudeau conocía las lesiones que causa la vacuna Covid y diseñó una estrategia para seguir engañando a la gente. Estos delincuentes todavía andan sueltos. [www.lifesitenews.com/news/secret-memo](http://www.lifesitenews.com/news/secret-memo)

**09-06-23. ¿Marcados como ganado?** Podéis comprobarlo a través del teléfono móvil. El bioestadístico Ri-

cardo Delgado explica cómo pueden comprobar las personas vacunadas en su teléfono móvil el número que tienen en el cuerpo, inyectado por la vacuna (sic) anti covid. También pueden saber la distancia a la que se encuentra otra persona vacunada. La comprobación puede hacerla todo el mundo, pero esta afirmación, relacionada con la presencia de grafeno en esas inoculaciones, provoca muchas más preguntas. Tenéis también el vídeo en la web de Integral

**21-11-23. La EMA y el Covid.** En la imagen, el Parlamento Europeo, en su rueda de prensa cotidiana, exponen la respuesta de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) a los parlamentarios que piden prohibición de las vacunas.

(Hemos reescrito el tuit de Verónica Manjón, en donde se presenta el video, ttraducido al español).

La Agencia Europea del Medicamento reconoce, entre otras cosas, que nunca llevó a cabo, ni realizó, ni formalizó una autorización de las «vacunas» Covid para el control de infecciones.

La respuesta se da a raíz de un estudio



# VACUNATE

# Y TE QUEDARÁ

# UN BUEN SABOR

# DE BOCA....

Marketing tragacionista para suicidas (en EEUU llegaron a invitar a una hamburguesa con chips)



danés que confirma que los primeros lotes eran extremadamente tóxicos.

Esto ya lo sabíamos, lo venimos advirtiendo desde hace varios años. Ahora debería continuar esta investigación, y seguramente deberían arrestarlos a todos. Desde presidentes, gobernadores, intendentes, concejales, legisladores, ministros, funcionarios y profesionales de salud. Además de nuestros compañeros periodistas, por supuesto.

En conjunto, todos ellos han infundido miedo y han obligado a inocularse sustancias desconocidas y tóxicas. Ojalá llegue el día que puedan ser juzgados.

De esta forma aprenderán, aprenderemos, una verdadera lección de vida y **nunca más se animarán a crear una nueva plandemia.**

<https://twitter.com/VeronicaManjon/status/1729033877929304468?t=oh-IVcWSBkiS8xZwivBbiA&cs=08>

### Un ADN extraño

**13-11-23. La proteína Spike.** En los primeros días de febrero, Kevin McKernan, director científico de Genómica Medicinal, se encontraba inmerso en la profunda tarea de secuenciar las vacunas de refuerzo bivalentes de Moderna y Pfizer. Su objetivo era resolver un problema técnico en el proceso de secuenciación, pero lo que descubrió fue completamente inesperado y, en última instancia, preocupante: las muestras de estas vacunas estaban contaminadas con ADN que contenía el gen de la proteína Spike.

Kevin McKernan no se detuvo allí y amplió su análisis a la vacuna monovalente de Pfizer, la versión original de la vacuna COVID-19. La sorpresa surgió al encontrar estos plásmidos en las muestras de las va-

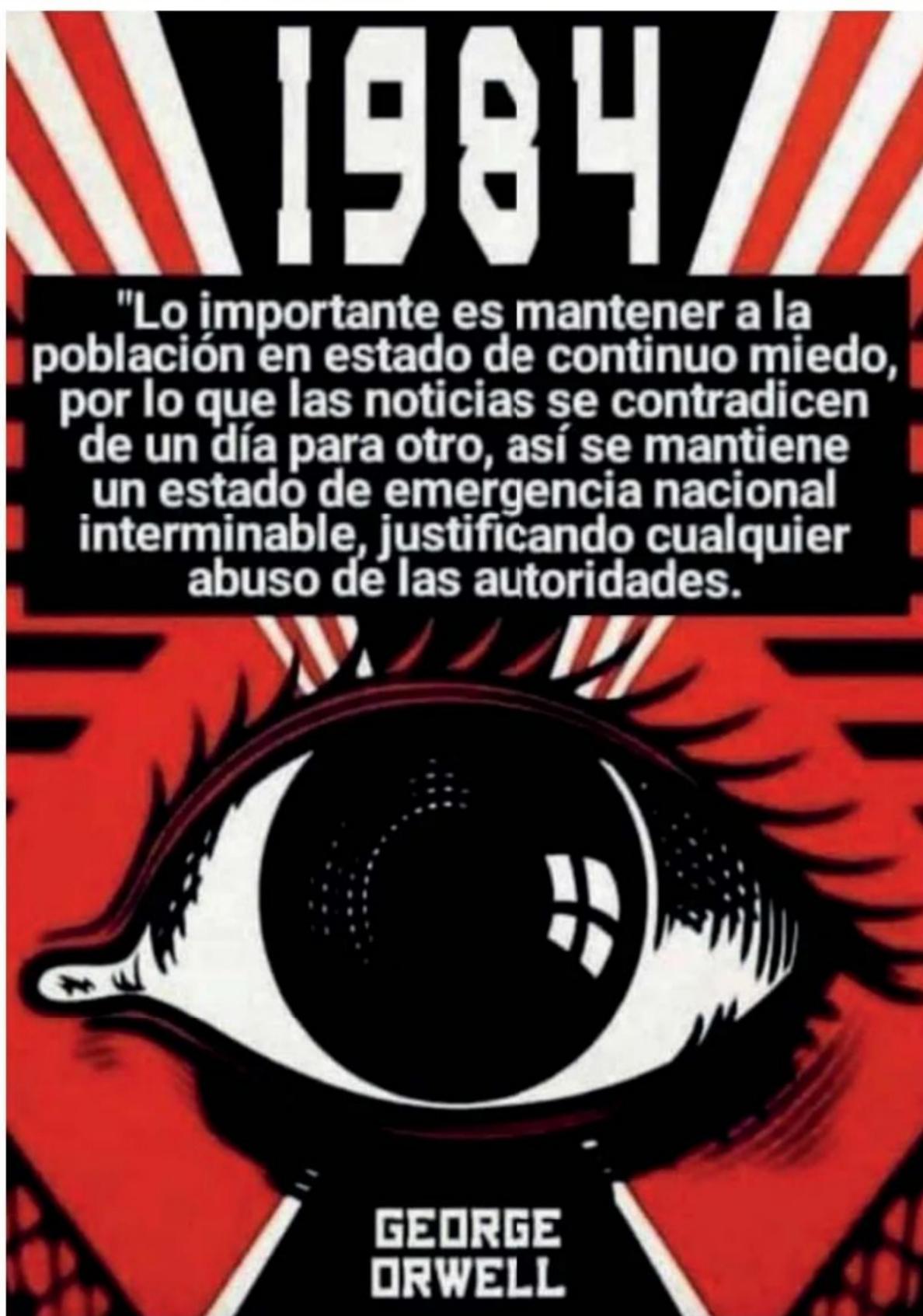
cunas de refuerzo, cuando no deberían estar presentes en el producto final destinado a la inyección humana.

La presencia de ADN en forma de plásmido suscita la incógnita sobre si este material genético será eliminado de manera normal por el organismo. El análisis realizado previamente a la era de la pandemia por el profesor Buckhaults Doctor en Biología Molecular y experto en genética de cáncer pone de manifiesto que el plásmido, debido a una estructura específica denominada promotor SV40, tiene la capacidad de penetrar el núcleo celular.

Esto plantea una pregunta crítica sobre los posibles escenarios que podrían surgir una vez que el ADN penetra en este componente central de la célula. El potenciador SV40, derivado de un virus de mono, es conocido por su alta oncogenicidad debido a su región potenciadora/promotora, que es una secuencia de ADN que tiene la capacidad de activar la expresión de genes.

Esta región puede impulsar la actividad de genes de manera persistente, lo cual, si ocurre de manera incontrolada, puede contribuir al desarrollo de células tumorales.. Un potenciador genético, como el de SV40, tiene la capacidad de activar genes de manera permanente. Su inclusión en productos destinados a humanos se torna problemática, ya que podría desencadenar lo que se conoce como “turbo cáncer”. El ADN extraño, en este caso, el presente en los plásmidos de las vacunas, podría permanecer en el núcleo celular y ser digerido en ese entorno. Sin embargo, existe la posibilidad preocupante de que partes de este ADN puedan integrarse en nuestro genoma.

Esta integración, si ocurre en lugares inapropiados, podría desencadenar ciertos tipos de cáncer. Aunque estos eventos no necesariamente sucederían de inmediato, podrían manifestarse décadas después de la administración de la vacuna, según las inquietudes expresadas por el profesor Buckhaults.



### Las acusaciones del Dr. McCullough

**10 -11-23. Un cardiólogo norteamericano de prestigio**, del que os hablamos el mes pasado (p. 72-73), el Dr. Peter McCullough, nombra a los perpetradores claves del mayor crimen contra la humanidad de la historia. El Dr. Peter McCullough es un cardiólogo norteamericano de prestigio y editor de revistas científicas médicas. Ha denunciado en diversos foros internacionales la peligrosidad de las vacunas COVID y cómo puede tratarse dicha enfermedad con remedios efectivos sin el uso de vacunas problemáticas.

«Ha habido dos oleadas de daños (para la salud) en el mundo. La primera ha sido provocada por la infección por SARS-CoV-2, que afectó principalmente a las personas frágiles y a los ancianos. Y luego, la segunda ola de daños ha sido provocada por las vacunas COVID-19.

El papel que ha ejercido la OMS (Organización Mundial de la Salud) parece ser adverso en ambos casos. La OMS parece operar dentro de un complejo biofarmacéutico, un complejo "sindicato" que se ha ido formando con el tiempo. En él se incluye la propia OMS, las Naciones Unidas (ONU), el Foro Económico Mundial (WEF), la Fundación Gates, la Fundación Rockefeller, el Wellcome Trust, la Alianza Global para Vacunas e In-

munización (GAVI), CEPI (la Coalición para la Preparación e Innovación ante Epidemias) que intervinieron en gran medida la Fundación Gates y el WEF), el Departamento de Estado de los EEUU... (Lista completa en la web de Integral).

Este conjunto de organizaciones no gubernamentales y lobbies funcionan como una unidad con los organismos gubernamentales de salud pública. Están cuidadosamente coordinados y su impacto (sobre la población) ha sido adverso.»

### Casos de afectados por las vacunas

**10-11-23.** «La vacuna eugenésica». Este es el nombre del canal de Telegram en donde encontraréis más información. El número de casos de personas afectadas por las vacunas COVID va aumentando sin parar. Ya son muchos miles de casos registrados (lesionados y muertos), reconocidos por organismos oficiales como el VAERS (EEUU) y Eudravigilance (Europa). Las cifras son alarmantes, pero son frías. No reflejan el drama que están viviendo muchas personas por culpa de unas inoculaciones experimentales que nunca debieron ser aceptadas. Habían otros medios mucho más se-

guros para combatir la COVID, pero fueron desaconsejados y combatidos por unos “expertos” que no sabemos a quién servían realmente. En el canal de internet Telegram hay varios chats dedicados a estas problemáticas vacunas. Una de ellas, La vacuna eugenésica, da voz a muchos damnificados. Hay muchísimos casos, pero hemos elegido solo algunos a voleo, donde la relación entre vacunación y efectos secundarios graves y muertes son más que probables. Tragedias que merecen ser escuchadas y comentadas. Por razones de espacio, encontraréis abundante información sobre casos concretos en este Cuaderno disidente extendido, en la web de Integral.



**Seamos felices  
mientras PODAMOS**

# NEGACIONISTA

**Insulto malintencionado, odioso y despreciable, promovido insistentemente por estados totalitarios o totalitaristas, mediante el cual se pretende ridiculizar y criminalizar a todo aquel ciudadano que se atreva a cuestionar o que se oponga al relato oficial del gobierno.**

### ¿Es el sol, lo que provoca el cáncer de piel?

**11-11-23.** ¿Qué provoca el cáncer de piel? Si el sol reduce el tamaño de los tumores de cánceres internos. ¿Cómo puede ser que entonces sea el sol la causa de cáncer? ¿Todo el mundo va a dejar de tomar el sol porque causa cáncer?

Bueno, en realidad, eso es cierto, pero... Hicieron un estudio en la Universidad de Baylor donde tomaron dos grupos de animales experimentales. Dieron a uno la dieta de los Estados Unidos (que, como sabemos, es terrible). Dieron al otro, una dieta muy nutricional y equilibrada. Luego expusieron a ambos grupos de animales a los rayos ultravioleta del sol. En el grupo de la dieta de los Estados Unidos, 25% tuvieron cáncer de piel. En el grupo de la dieta muy nutricional, ningún animal tuvo cáncer de piel.

El cáncer de piel es un fenómeno relativamente nuevo en los últimos 60 años o así, y aun así nuestros ancestros, durante cientos de años, habían estado viviendo y trabajando en el exterior y no tuvieron cáncer de piel. Es un fenómeno nuevo. ¿Es la comida, la forma de comer?

### Luz a nivel mundial

**11-11-23.** ¿Viene una luz? El escritor Guillermo Ferrara dice: «Está viniendo una luz a nivel mundial para iluminar a mucha gente en un mundo en penumbras». Guillermo reparte muchos «abrazos de luz»: tenéis un código QR sobre los abrazos de luz en p. 97.



# EL ARTE *de vivir*

**78** ..... La cebolla

**80** ..... Guduchi

**82** ..... Mazal

**84** ..... Consultorio de Integral

**88** ..... Permacultura

**92** ..... Cuida tu chi

**94** ..... Cineterapia

**96** ..... Actualidad Editorial



# La cebolla en invierno salud y ecología

Con la llegada del invierno nuestro cuerpo se contrae para concentrar el calor en el interior y adaptarse al frío con un impacto mínimo. Nuestra alimentación también debería apoyar esta iniciativa orgánica.



## Resfriados, exceso de mucosidad...

Si en los días anteriores hemos tomado un exceso de alimentos que «enfían»: frutas, helados, agua, dulces, verdura tropical y todas aquellas especias, hierbas, y plantas que la naturaleza sabiamente proporciona en los países tropicales o en la estación estival (para optimizar la adaptación para los seres que allí viven), entonces en nuestro cuerpo habrá un exceso de expansión y, al *contraerse* por el invierno, este excedente emerge en forma de mucosidad que se manifiesta en resfriados, algunos

más virulentos que otros dependiendo de la calidad y cantidad de los alimentos ingeridos.

De manera, pues, que desde el punto de vista de la macrobiótica, un resfriado común es un ajuste inteligente del cuerpo para eliminar excesos que se manifiestan con algunos síntomas como escalofríos, mucosidad, tos, temperatura alta y otros.

Querer suprimir estos síntomas con medicamentos fuertes bloquea la descarga y almacenará dentro el excedente que luego suele eclosionar con síntomas más serios.



## «Alimentos que generen calor»

La cebolla ha sido utilizada desde siempre por nuestras abuelas como remedio casero para paliar los síntomas de los resfriados. Y se han usado desde cortadas por la mitad y dejadas cerca de la cama, en la mesita para evitar la tos nocturna, hasta mezcladas con siropes de cereales a modo de jarabe para expectorar o bien en reducción larga a fuego lento hasta conseguir una crema, que al comerla caliente, ayuda a movilizar mucosidades.

## Con la piel de cebolla que normalmente se tira

Hoy vamos a dar uso a las pieles de cebolla que normalmente se tiran. Es muy sencillo: simplemente, si compras cebollas de cultivo biológico, las pieles externas marrones o rojas, guárdalas en un lugar seco.

## Remedio con brotes tiernos de cebollas secas

En caso de mucosidad que se está «enfriando» en el pecho, muchas veces causa de una bronquitis.



Ingredientes:

3 cm de brotes tierno de cebolla  
la misma cantidad de cebolla seca  
½ ciruela de umeboshi sin su hueso.

Triturar y mezclar todo. Comer en ayunas una cucharadita y antes de la comida durante 3 días.

### Infusión de piel de cebolla para tos convulsiva

1 litro de agua  
1 manojo de pieles de cebolla  
Hacer hervir el agua y añadir las pieles de la cebolla.  
Tapar y dejar en infusión 3 minutos.  
Colar y servir bien caliente.  
Tomar hasta 4 veces al día.

Si las cebollas se están germinando y aparece un brote tierno verde, utilízalo como activador de platos calientes, sopas, estofados de legumbres, estofados de raíces y cociones largas. Estos brotes tiernos añadidos al final de las cociones darán polaridad\* a tus comidas.

### Polaridades en los alimentos

Así como la tierra está cargada de electricidad negativa, y la atmósfera que la rodea de electricidad positiva, todas las sustancias que nos sirven de alimento tienen su propia carga bio-eléctrica que puede ser positiva, negativa, o neutra. Según la tradición esotérica, al disponernos a comer, quien recibe el primer impacto no es nuestro cuerpo físico, sino el cuerpo etérico, que responderá con la carga bio-eléctrica contraria a la del alimento que comamos, transmitiéndola a las glándulas de secreción interna y a los órganos digestivos con los que la digestión se cumplirá perfectamente. Si el alimento tiene una carga neutra, la respuesta del sistema digestivo será más lenta.

**Cuando comemos en forma caótica, mezclando las polaridades positivas con las negativas.** Tendremos entonces una “mala digestión”, y eso indica que se nos ha atrofiado nuestro instinto natural, y que nuestro hígado habrá de trabajar el doble, al tener que eliminar demasiadas sustancias tóxicas. Conviene recordar que en una misma comida es mejor comer bien sea electro-positivo más neutro, o bien electro-negativo más neutro, pudiéndonos permitir entre un 5% y un 10% de la polaridad contraria.

Para sentirnos bien y tener una permanente vitalidad necesitamos tres clases de alimentos: energéticos, mineralizantes, y proteínicos; (estos tres aspectos responden a la ley del Ternario Universal, que rige y regula todos los aspectos de la vida en los reinos: animal, vegetal, y mineral.)

**Hay incompatibilidades de orden bio-químico** que vale la pena conocer:

**1. Los alimentos muy dulces** (miel, dátiles, higos, plátanos, fruta seca, etc.), son incompatibles con pan y mantequilla o con algún aceite.

**2. Los alimentos dulces** también son incompatibles con los ácidos. No conviene comer en una misma comida chucrut, tomates, o pepinos a la vinagreta y de postre comer una compota o tomar un café muy azucarado.

- **Los alimentos vegetales bio-eléctricos positivos** son los que tienen la semilla dentro de la pulpa: peras, manzanas, uvas, higos, etc. y también aceitunas, pepinos, zapallitos y calabazas.

- **El único alimento de origen animal que es electro-positivo es la leche** y los derivados lácteos.

- **Los alimentos vegetales bio-eléctricos negativos** son los que forman bulbos bajo tierra y todos los que tienen hojas comestibles: batatas, papas, zanahorias, hinojos, cebollas, etc. y acelgas, lechugas, espinacas, etc. La chucrut es electro-positiva, pero todas las otras variedades de col repollo es prácticamente neutra.

- **Entre los alimentos de origen animal son electro-negativos todas las clases de carnes,** pescado y crustáceos.

- **Los alimentos neutros, de origen vegetal son aquéllos que contienen la semilla dentro de la cáscara:** nueces, almendras, cocos, trigo, avena, cereales en general y las legumbres: porotos, habas, lentejas, arvejas, etc. (entre los del reino animal están los huevos).

\* Más sobre polaridad en Integral, 457, 227 (p. y yoga) y 369 (electricidad de los alimentos).



# Guduchi: vitalidad e inmunidad

TAMBIÉN CONOCIDO EN EL AYURVEDA COMO EL “ELIXIR DE LA INMORTALIDAD” ES EXCELENTE PARA ESTIMULAR LA INMUNIDAD NATURAL DEL ORGANISMO.



## La planta

Hojas en forma de corazón. El guduchi es una enredadera trepadora endémica del subcontinente indio, especialmente aficionada a los bosques secos de las regiones tropicales. Se reconoce bien por sus hojas en forma de corazón, sus ramas se adhieren a los pequeños árboles (neem, mango...) que se cruzan en su camino.

Asimismo, sus hojas son abundantes en proteínas, fósforo y calcio. Por eso no debe extrañarnos que sea una de las plantas más veneradas en la medicina ayurvédica, en donde tiene muchas aplicaciones. Y en estos momentos se está convirtiendo en un suplemento popular en occidente.

Como especie botánica es una planta extraordinariamente resistente, pudiendo soportar la escasez de agua, de suelo, etc.

**Ayurveda.** Aunque es poco conocido en Occidente, el guduchi es venerado en la India, donde ocupa un lugar clave en la farmacopea ayurvédica. Su nombre sánscrito, amrit, significa “el que protege” o “inmortal”. Se conoce también como giloy o giloe y no sólo crece en los bosques de la India, sino que está presente en China, Australia y África.

En el Ayurveda se suele utilizar toda la planta seca, incluidos el tallo, las hojas y las raíces, para preparar decocciones o extraer el aceite. Se considera un remedio rasayana (rejuvenecedor) que ayuda a revitalizar el cuerpo y la mente. En las herboristerías de la India también lo recomiendan tradicionalmente para la bioestimulación de las defensas inmunitarias y la regeneración física y mental.



## ¿Para qué sirve el guduchi?

Bastantes de los usos medicinales del guduchi han sido evaluados científicamente. En el *International Journal of Ayurveda and Pharma Research* se expone que la planta tiene propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas, antiartríticas y antioxidantes. También se le atribuyen efectos antialérgicos, hepatoprotectores y neuroprotectores.

Los científicos nos dicen que la fuerza del guduchi se basa en una gran cantidad de compuestos biológicamente activos que explican su amplio espectro de acción. Contiene alcaloides (berberina, colina, etc.), lactonas diterpenoides, glucósidos, esteroides, sesquiterpenoides, compuestos fenólicos y polisacáridos, entre otros.

- **Guduchi e inmunidad.** Varios estudios han demostrado la capacidad del guduchi, y en particular de sus preciados polisacáridos, para modular la respuesta inmunitaria a través de diversos mecanismos: activación de los macrófagos, regulación de la secreción de las interleucinas y estimulación de los linfocitos.

- **Guduchi y oxidación.** El guduchi tiene fuertes propiedades antioxidantes. Se ha descrito su capacidad para atrapar ciertos radicales libres, que pueden amenazar la integridad celular cuando se sintetizan en exceso, como el anión superóxido (O<sub>2</sub><sup>-</sup>), los radicales hidroxilo (OH), el radical NO y el anión peroxinitrito (ONOO).



• **Guduchi y control de la glucosa.** Se cree que la combinación de los distintos principios activos de la planta (alcaloides, flavonoides, saponinas, esteroides, etc.) regula positivamente el metabolismo de los hidratos de carbono reduciendo el estrés oxidativo, armonizando la liberación de insulina y oponiéndose a la formación de nuevos azúcares (gluconeogénesis).

• **El hígado y el guduchi.** Mientras que la especie *Tinospora crispa* se ha descrito como hepatotóxica, se cree que *Tinospora cordifolia* es capaz de favorecer los procesos de desintoxicación hepática. Un estudio exploró sus propiedades hepatoprotectoras en ratas contaminadas con cadmio (un metal pesado).

• **Guduchi y estrés.** Al igual que el ginseng indio que conocemos como ashwagandha (o whitania), el guduchi pertenece a la gran familia de las plantas adaptógenas, es decir, aquellas capaces de mejorar la respuesta del organismo a diversas tensiones físicas, psicológicas y químicas. Aunque no se trata de un tratamiento milagroso en caso de tumores, sí que los antioxidantes que contiene ayudan a proteger las células de los efectos del estrés oxidativo.

### ¿Algún efecto secundario?

Los estudios actuales no mencionan efectos adversos destacables con el guduchi. No obstante, se ha observado estreñimiento en personas con un intestino perezoso cuando se toma seguido, durante mucho tiempo.

Como el guduchi puede afectar los niveles de glucosa en sangre, las personas diabéticas o con problemas de azúcar en sangre deben consultar a su médico antes de tomar los complementos.

Por ahora se puede encontrar en extracto, en forma de complemento alimenticio. Se trata de la planta guduchi (*Tinospora cordifolia*), normalmente estandarizada a un 5% de principios amargos y un 20% de polisacáridos.

Los complementos de guduchi no están recomendados para los niños. Y en caso de embarazo y lactancia, mejor con consejo médico.

### En resumen...

Esta planta trepadora originaria de la India es una verdadera panacea en la medicina ayurvédica, por su capacidad para apoyar tanto la inmunidad y la función hepática como la resistencia al estrés debido a su efecto adaptógeno.

El guduchi favorece la salud inmunitaria, respiratoria, cutánea y genitourinaria. Como planta adaptógena que también favorece la salud mental.

Contribuye a la salud hepática y al metabolismo de los lípidos y de la glucosa.

En dietéticas suele recomendarse para tomar con un hongo, el maitake, que es rico en polisacáridos (proteoglucanos) y muy estudiado en inmunología.

Y entre las plantas, podemos elegir la sinergia entre guduchi y el revitalizante ginseng.

Finalmente, decir que se estudian sus efectos antialérgicos combinado con la quercetina, que posee efectos antiinflamatorios y antihistamínicos.



# «Mazal», el secreto ancestral de la fortuna

PEQUEÑA CONVERSACIÓN CON FRANCESC MIRALLES

Además de los comentarios sobre «Mazal», el premio Urano de este año (ver Integral 525), incluimos un recuadro sobre la suerte, que en la tradición japonesa está relacionada con el arte de la resiliencia.

—¿Qué fue primero, el estudio sobre la religión judía o la expresión *Mazal Tov* lo que inspiró la creación de la novela?

—El origen de este libro fue la pregunta de por qué la comunidad judía ha logrado prosperar en todas partes del mundo, desde el desierto a la vieja Europa, pasando por plazas tan difíciles como Nueva York. ¿Qué psicología del éxito les ha llevado a conseguir todo eso? ¿Cómo puede aplicarlo cualquier persona?

—¿Cómo descubriste la herencia judía en tu familia?

—Fue hacia los quince años que mi madre me contó que mi abuela, a quien no llegué a conocer, era de familia chueca, los judíos de Mallorca que se vieron obligados a convertirse al cristianismo. Por línea materna, por lo tanto, yo también soy judío, aunque no he sido educado en su religión y tradiciones.

—Como filólogo que eres, el origen o raíz de las palabras es im-

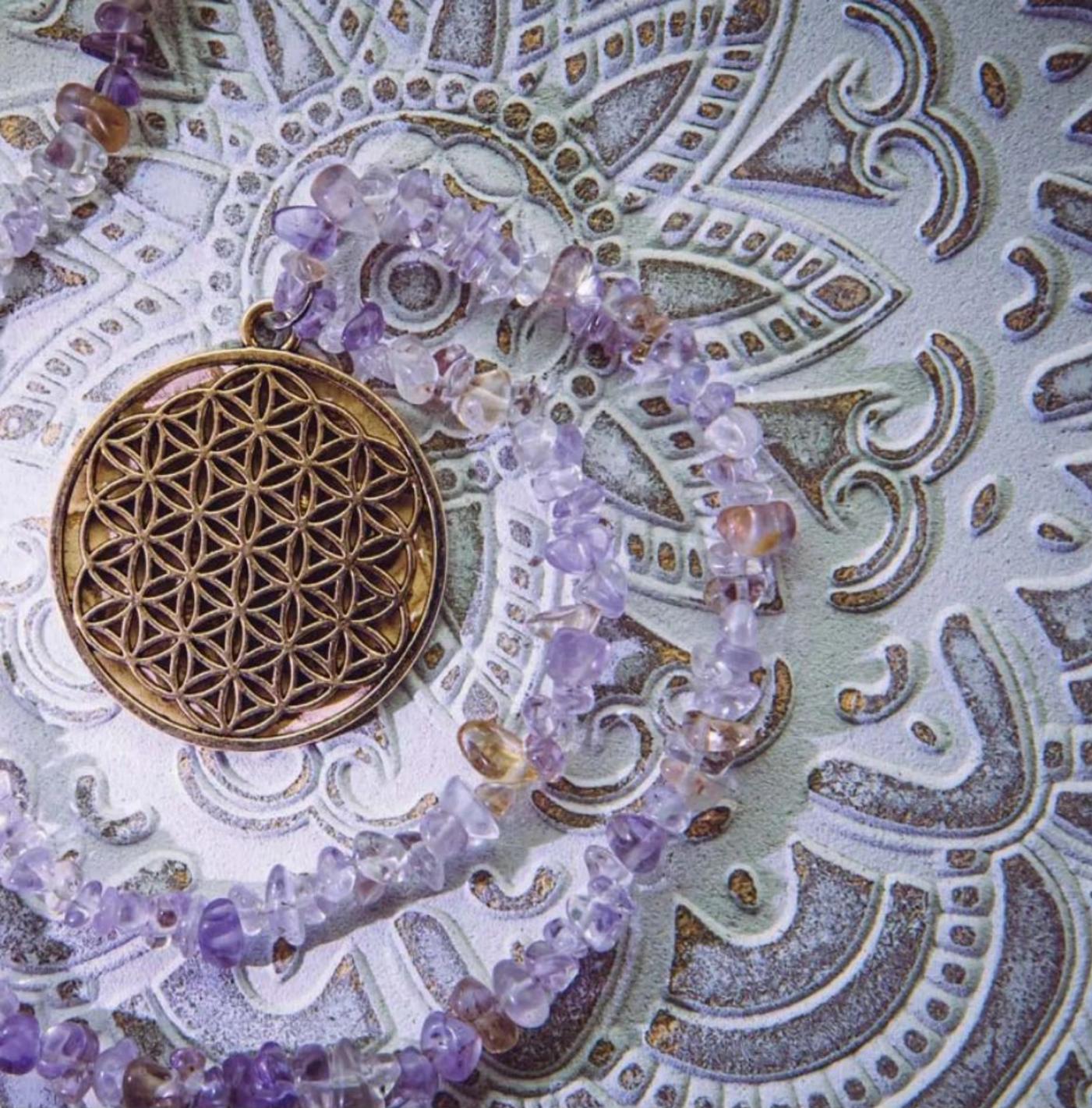


portante en tus novelas, ¿debemos ceñirnos a la significación de su raíz o entender que el simbolismo de las palabras también se transforma con el paso del tiempo?

—*Mazal* significa “suerte”, de ahí la expresión *Mazal Tov*, que se traduce como “buena suerte”. En hebreo antiguo se traducía como destino y, si vamos más atrás, como “posición de una estrella”. *Mazal*, por lo tanto, hace referencia a la buena estrella, que para mí no está en el zodiaco del firmamento, sino dentro de cada persona. Todo el mundo tiene estrella, pero debe encenderla para alumbrar su vida y la de los demás. Mi libro trata sobre eso.

—¿Ha encontrado Francesc Miralles su estrella, el equilibrio entre las tres coordenadas: lugar, momento y acción oportunas?

—Sí, como le sucede a Saúl, el protagonista de esta fábula, pasé del fracaso constante a desarrollar una intuición orientada al éxito. Eso me ha permitido publicar libros en casi 70 idiomas y



entenderme con todo tipo de personas. Las claves que separan el Francesc de antes del de ahora son los hábitos y actitudes que explico en el libro.

—**En tu prólogo comentas que siempre escribes de aquello que conoces, de los lugares en los que has estado, ya que comentas que el escritor no puede transmitir la verdadera esencia de las cosas en las historias. ¿Cómo surgió *Mazal*, antes de visitar Brooklyn o Cracovia o después de haber estado allí?**

—La idea se fue fraguando a lo largo de los veinticinco años que llevo en el campo del desarrollo personal (primero como traductor, luego como editor y finalmente como escritor), pero la fábula la escribí entre Brooklyn y Cracovia, dos lugares en los que he estado muchas veces, residiendo en el primero pequeñas temporadas incluso.

—**¿Existe el Libro de la sabiduría que Saúl encuentra en su mesita de noche o es un compendio de cuentos**

**que has creado tú mismo para la novela?**

—No existía pero ahora ya sí. Es un regalo, en forma de anexo, para los lectores de *Mazal*, para que tengan una colección de historias y proverbios de la sabiduría judía para la vida.

—**¿Estará Madame Kohan en una próxima novela? Su misteriosa aura te deja con ganas de conocerla mejor?**

—Solo si hiciera una segunda parte de *Mazal*, cosa que ahora no tengo prevista. De momento, creo que aquí está todo lo que se necesita saber para encender la propia estrella.

—**¿Es el destino solo para valientes?**

—Sí, pero los miedos se pueden afrontar y superar. Lo que es seguro es que la buena estrella no está hecha para los vagos, que esperan que la suerte venga de fuera. Cuando te das cuenta de que tienes que crear tú aquello que te falta, entonces tienes el destino en tus manos.

## **Ganbatte (la suerte está dentro de ti):**

**lo que nos enseña el milagro japonés sobre la resiliencia**

Ganbatte es una palabra japonesa que resume su espíritu de lucha. Es una invitación a hacerlo siempre lo mejor posible, sin rendirse.

El «milagro japonés», que convirtió a un país destruido por la guerra en potencia tecnológica mundial en apenas dos décadas puede aplicarse a la vida de cualquier persona. Y se resume en una sola palabra: ganbatte, que podemos traducir como «hazlo lo mejor que puedas, nunca te rindas, sigue adelante».

**¿Tu poder, está fuera o dentro de ti?** Desde la infancia, al presentarnos a un examen o participar en una prueba deportiva, estamos acostumbrados a que nos deseen: «¡Que haya suerte!». Lo mismo sucede en la edad adulta ante una entrevista de trabajo, una reunión importante o incluso una primera cita romántica. En Japón, en estas mismas situaciones, la **expresión de ánimo** sería ¡ganbatte!

Ambas opciones encierran diferencias muy significativas en nuestra actitud en la vida. Apelar a la suerte sitúa el poder fuera de nosotros. Que nos vaya bien o no dependerá de factores externos. Se han de alinear los astros para que quien nos evalúe esté de buen humor, o para que los rivales en la carrera no tengan su mejor día.

**Ganbatte: la suerte depende de ti.** El ganbatte sitúa el poder dentro de nosotros, ya que convoca nuestras propias fuerzas y recursos. Si aquello que nos sucede depende de nuestro esfuerzo, la suerte deja de ser un factor. Pasamos de ser pasivos a proactivos. Tomamos la iniciativa y dejamos de depender de las circunstancias.

Para un japonés, si ha dado todo lo que tiene, aunque llegue el último en una carrera, ya ha triunfado. El mensaje de fondo de ganbatte es: haz todo lo que puedas como mejor sepas, y si las cosas no salen como esperas, no pasa nada. No te sientas mal, porque hiciste todo lo que estaba en tu mano.

# Cervicalgias y dorsalgias crónicas con un denominador común: la ansiedad

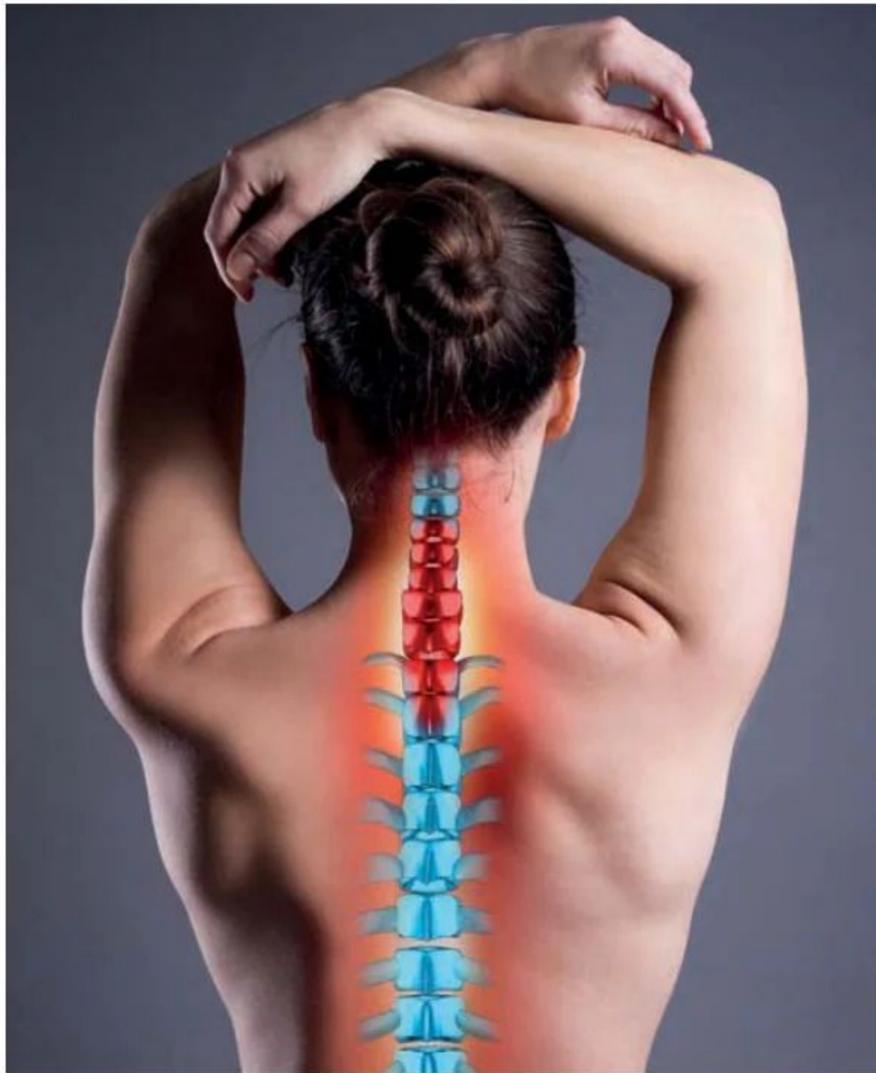
Una de las razones más frecuentes de consulta son pacientes que sufren de dolor cervical y dorsal (normalmente entre las escápulas) que siempre está ahí. Puede ser más o menos intenso, incluso épocas en que casi es silente pero no acaba de desaparecer. Pero cuando viene un periodo de mucho estrés, con mucha presión en el ámbito profesional que se junta con problemas familiares y/o de otra índole, el dolor puede llegar a ser invalidante.

**E**s habitual que se puedan producir cefaleas, dolor en los hombros que se puede extender hasta el brazo, e incluso producir tortícolis que no remite, aunque se acuesten en la cama. Y a la mañana siguiente siguen igual, quizás más descargados por el descanso, pero en cuanto vuelven a la actividad esos dolores insoportables se hacen notables de nuevo. A veces, aunque se pueda dormir, uno se levanta como si le hubiera pasado un camión por encima...y así día tras día.

## El estrés

Ese estrés, esa presión por cumplir con las obligaciones del día a día, nos llevan a sentirnos a menudo sobrepasados e incapaces de "llegar a todo". Solemos hacer suspiros cortos y secos. Además,





si atendiéramos bien a nuestra boca, es posible que nuestros dientes estén en contacto constante o más bien apretando firmemente.

En semiología odontológica el bruxismo es distinto al osteopático. Un dentista a menudo tomará atención en el desgaste de los dientes producido por la fricción durante la noche. Normalmente te hará hacer una férula de descarga, una especie de molde para los dientes para proteger las coronas y supuestamente para dejar de apretar la mordida.

Es habitual no ser conscientes que apretamos los dientes porque tenemos un tipo de bruxismo llamado “concéntrico”, lo que significa que solo apretamos sin chirriar y no genera desgaste en las coronas dentales. Pero si nos vamos a tocar esos músculos llamados maseteros que tenemos en las barras de la mandíbula (entre la oreja y el ángulo inferior de la mandíbula) notaremos la musculatura tensa y firme, y podemos pedir apretar los dientes para ver cómo se tensan un poco más de lo que ya están.

En osteopatía valoramos ese tono muscular, esa tensión que hay de base en esa musculatura como un indicador de salud. Pues, el bruxismo es una forma de expresar la ansiedad entre otros problemas. También los suspiros abundantes es una forma de expresar ansiedad. Uno es para mantenernos alerta y firmes para cumplir con nuestras tareas y el otro es un intento para despresurizar el exceso de tensión que se padece.

La ansiedad es uno de los factores previos a padecer insomnio, alteraciones digestivas, trastornos mentales y/o otras enfermedades cardiovasculares. Así como puede ser un indicador de una enfermedad subyacente puede causar un impacto negativo en nuestra salud mental y física.



# Integral

Cooperativa  
de Salut

## SALUD INTEGRAL

- Medicina Integrativa.
- Acupuntura pediátrica y adultos.
- Pediatría integrativa.
- Psiconeuroinmunología ( PNIE).
- Enfermería integrativa.
- Dietética integrativa.
- Psiconutrición.
- Escáner Biointegral Avanzado (ESBIA).
- Fisioterapia .
- Osteopatía (pediátrica y adultos).
- Terapias manuales : quiromasaje, quiromasaje deportivo, drenaje linfático, masaje facial japonés, masaje relajante, masaje neurosedante.
- Estética natural.
- Flores de Bach.
- Kinesiología holística ( nutricional y emocional).
- Iriodiología.
- Optometría y terapia visual.
- Método Feldenkrais®.
- Salud del hábitat | Feng Shui.
- Psicología jóvenes y adultos.
- Arteterapia y coaching creativo.
- Mindfulness y Breathwork.
- Acompañamiento emocional .
- Terapia sistémica familiar y organizacional.
- Unidad del dolor.
- Unidad de fertilidad.
- Unidad de salud de la mujer.
- Unidad de prevención y tratamiento integral para personas y familias con trastornos de la conducta alimentaria ( TCA).

## ESCUELA DE SALUD

Proporcionamos conocimiento para fomentar la autogestión en salud.

- Artículos divulgativos
- Casos clínicos
- Charlas y conferencias
- Talleres online y presencial
- Intercooperación

**Una cooperativa de salud para cuidar y ser cuidadas.**

[WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM](http://WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM)

C/DIPUTACIÓ, 321, 1º 1ª, 08009 BARCELONA  
TELÉFONO: 934.677.420



@INTEGRALCOOP

## Paula, un caso de cervicalgia habitual

Paula, una mujer de 35 años, viene a consulta refiriendo que está padeciendo desde hace más de dos semanas un dolor intenso a nivel cervical que se extiende hacia la zona dorsal derecha y abarca hombro hasta el antebrazo. Explica que padece de tensión cervical a menudo desde la adolescencia y siempre ha tenido que ir lidiando con el dolor haciendo estiramientos y tomando algún antiinflamatorio de forma frecuente cuando aumenta el dolor. En esta ocasión, preocupada porque los antiinflamatorios no hacen efecto, decide ir a consulta porque ve que no mejora su dolor.

Paula presenta una postura muy recta, con los hombros tirados hacia delante. Admite que le cuesta dormir, pero sobre todo se levanta muy cansada. Padece de alteraciones digestivas, a veces un nudo en el estómago, digestiones lentas e hinchazón abdominal. Su ciclo menstrual está un poco desregulado, alternando algunos ciclos cortos

con algunos largos y con mucho dolor menstrual. Su dentista le recomendó una férula de descarga que la usa por la noche.

Le pido que respire. Algo muy habitual en pacientes que padecen de ansiedad intensa o crónica es un patrón respiratorio torácico elevado, ascendiendo el pecho, arqueando la columna lumbar y recogiendo ligeramente el ombligo. Le sugiero si puede respirar por el abdomen. Me refiere que “no sabe cómo hacerlo”.

Le pregunto un poco por su vida. Trabaja muchas horas delante de un ordenador y cree que la postura no es muy buena. Suele ir al gimnasio para hacer un poco de máquinas y alguna clase dirigida de *bodypump*.

Después de revisar su postura, se observa que tiene el cuello rectificado, la zona dorsal que debería ser curva está totalmente plana, y su zona lumbar también lo está excepto el sacro que está hacia atrás, dando un aspecto de una falsa lordosis lumbar marcada.

## Patrón rectificado

Un patrón postural marcado por la rectificación de la columna y con mucha rigidez en ésta, suele encontrarse en personas que padecen bruxismo de forma crónica. El bruxismo es un indicador de ansiedad basal que normalmente está relacionado con una incoherencia entre lo que “me gustaría que fuera mi vida y lo que es”. Mientras hay esa incoherencia la persona está atrapada en una jaula mental por tener un patrón de pensamiento rígido que no permite otro tipo de posibilidades.

El cuerpo está controlado por el SNA (sistema nervioso autónomo) que nos permite la regulación de muchas funciones corporales como la temperatura, la presión arterial, función digestiva, la regulación hormonal...Pero sostener esta situación de estrés mantenido nos producirá una respuesta excesiva del SNAS (sistema nervioso autónomo simpático) que produce una cascada de síntomas como aumento de la tensión muscular, alteraciones del patrón respiratorio, disminución de la función digestiva y aumento de hormonas como el cortisol, que producirán dificultades en fases sueño-vigilia y que puede acabar en insomnio, entre otros problemas. Está diseñado para preparar nuestro cuerpo para la lucha o la huida.

El exceso de activación del SNAS (sistema nervioso autónomo simpático) provocará una caída de la capacidad del SNAP (sistema nervioso autónomo parasimpático) que se encarga de relajar y reparar el cuerpo, reduciendo la tensión muscular, la presión arterial, la frecuencia cardíaca, regulando la respiración y la digestión, así como el sistema hormonal.

## Tratamiento

Lo prioritario en Paula fue equilibrar la actividad del SNA, el patrón respiratorio y reducir el bruxismo. Se le trabajó primero algunos puntos de acupresión para reducir el tono general, después se le trató a nivel suboccipital y de cervicales altas C1-C2 para liberar la tensión del recorrido del nervio vago que es el responsable de SNAP y permitir su libre funcionamiento.

Se trabajaron también los segmentos C3-C4 de donde salen los nervios





frénicos que regulan la actividad del diafragma. Mientras la tratábamos su respiración se volvió más suave, lenta y profunda, siendo Paula consciente de ello. Empezó a sentir una paz profunda en su interior y se le dibujó una sonrisa suave y espontánea en su cara que antes estaba tensa. Le comenté que se quedara con esta sensación y la integrara para usarla siempre que se sintiera ansiosa.

Durante la sesión estuvimos hablando de la presión en el trabajo. Paula se considera muy exigente con ella misma. Si una tarea puede salir mal la revisa y la vuelve a revisar de forma sistemática. Comenta que le cuesta mucho permitirse hacer fallos o que algo no quede “perfecto”. Su jefe la presiona mucho con muchas tareas que a veces no son prioritarias. Ella asiente sin rechistar sabiendo que su jefe no está teniendo en cuenta todo su volumen de trabajo. “Se siente pisada por su jefe”. Así es como percibe la relación con él.

Paula no protege su integridad y se carga innecesariamente. Hablamos sobre el lenguaje asertivo, sobre cómo manejar lo que pensamos y poder expresarlo sin necesidad de saltar ni de callarse. También trabajamos algunas partes congestionadas y tensas para equilibrar

las presiones corporales entre la cavidad torácica y la abdominal.

Al acabar la sesión le explico una rutina respiratoria de 10’ al día antes de acostarse que consiste en un posicionamiento concreto de la columna vertebral a diferentes niveles, para estirar el tejido profundo que está más tenso y poder mejorar el equilibrio entre el SNS y el SNP. También le comento que la respiración dirigida en algunas partes del cuerpo, hacia las costillas y la zona posterior de su espalda baja, puede calmar los picos de ansiedad cuando los siente.

### Seguimiento

Paula vuelve al cabo de dos semanas. Está mejor. Ha mejorado mucho su tensión muscular y descanso. Practicó casi todos los días el ejercicio respiratorio. Ahora, parece que lo que le dice su jefe no le afecta tanto. Le pido una respiración antes de empezar. Su patrón respiratorio torácico se mantiene, pero cuando le pido una respiración más baja es capaz de llevarla a cabo. Su postura está más relajada, las curvas naturales de la columna se han empezado a normalizar, no está tan rectificadas ni rígidas. Paula ha hecho sus deberes con ella misma de gestión de la ansiedad. Se-

guimos trabajando algunas partes habituales que tienen tendencia a bloquear el equilibrio interno, y abordamos ese tejido profundo que se ha tensado a lo largo de los años.

Comentamos cómo le van las digestiones y dice que todavía sufre algunas molestias. Se le dan algunas pautas y recomendaciones. Está mucho más receptiva a hablar de las cosas que la afectan y se le comenta sobre la posibilidad de hacer psicoterapia. En la adolescencia padeció de *bullying* y generó mucha introversión que la limita para expresar situaciones que le molestan, aspecto que ha perdurado en su vida por muchos años.

Durante las sesiones posteriores, cada vez más separadas en el tiempo, Paula todavía aprieta los dientes, aunque cree que mucho menos, muestra un humor mucho más fresco y espontáneo, el descanso ha mejorado y sus alteraciones digestivas han remitido mucho. Parece que se ha empezado a alinear con ella misma.

Victor Argüelles, osteópata fisioterapeuta del equipo de profesionales de “Integral, Cooperativa de salud”.

Palabras clave: Ansiedad, bruxismo, respiración, SNA, estrés, cervicalgia.

## 3 árboles para plantar en otoño-invierno para una floración máxima en primavera

Otoño e invierno son una verdadera prueba de supervivencia para muchos insectos beneficiosos. Afortunadamente, es también en este momento que se plantan árboles y arbustos esenciales para ayudarlos a superar este período difícil...

**A**l comienzo de la primavera, serás uno de los primeros en dar la bienvenida a estos valiosos insectos aliados.

Aquí tienes un breve repaso de estas especies vegetales.

### 1 - PRUNUS

El endrino y el ciruelo son árboles frutales muy interesantes para los insectos beneficiosos, ya que sus flores aparecen muy temprano en la temporada.

Estos leñosos pertenecen a la misma familia botánica que las rosáceas, y al igual que todas las rosáceas, sus flores son atractivas para numerosos insectos polinizadores (abejas y moscas) y depredadores adultos (sírfidos, crisópidos).

### 2 - EL LAUREL

El laurel también florece muy temprano, ¡y a los sírfidos les encanta libar en él! Es muy fácil observar el impacto positivo de esta planta. Por ejemplo, en los viveros que producen arbustos en invernaderos, como las fotinias: a menudo deben lidiar con los pulgones a partir del mes de marzo...

Atraídas por las flores del laurel, las hembras de los sírfidos liban y luego depositan directamente sus huevos entre los pulgones.

Las larvas de los sírfidos, grandes depredadoras de estos últimos, una vez nacidas, se encargan con gusto de liberar a los árboles circundantes de estos plaguicidas.



### 3 - EL CARPE

El carpe tiene la particularidad de albergar una gran cantidad de ácaros depredadores de otros ácaros.

Son diminutos y muy difíciles de ver (excepto con la ayuda de una lupa de campo y, sobre todo, en ciertas condiciones meteorológicas). Son de color amarillo, con forma de pera y se mueven rápidamente.

Estos ácaros pueden observarse en días soleados, cuando las temperaturas rondan los 20°C (no debe hacer demasiado calor). Muy voraces, estos ácaros depredadores de otros ácaros incluso se comercializan, pero viven naturalmente en los carpes.

### Cómo combatir de forma natural los ácaros en tu jardín o huerto con el carpe

Si tienes un problema de ácaros en fresas o manzanos, simplemente nece-





sitas recolectar ramas de carpe y luego colocarlas alrededor de las plantas atacadas.

Este método se llama “inoculación”. Así que estás inoculando al ácaro depredador con ramas de carpe. Incluso los horticultores y viveristas utilizan macetas de carpe en sus invernaderos para introducir y mantener poblaciones de ácaros depredadores.

Pero eso no es todo: los setos de árboles y arbustos pueden servir como refugio, fuentes alternativas de alimento o lugares de hibernación para los insectos beneficiosos del jardín.

Es fácil establecer un seto con diversas especies de árboles que proporcionen presas sustitutas y flores en diferentes momentos del año; eso incluye... ¡ahora! ¡Es tu turno! Cúdate mucho.

Martina Molina ([www.siembra-permacultura.es](http://www.siembra-permacultura.es))

## La flor eléctrica prepara la boca para los postres

En algunos restaurantes —de opíparas comidas— que terminaban con un sorbete de limón previo a los postres. Ahora ofrecen un preparado que lleve como ingrediente la “flor eléctrica” (*Acmella oleracea*). Conocida también como botón de Sechuan, berro del Pará, “margarita de fuego”, y como “hierba de los dientes” y “hierba del dolor de muelas”.

Está considerada como una flor comestible con cierta polémica, con opiniones discrepantes sobre su uso. Botánicamente tiene una serie de sinónimos, entre los que se encuentran *Bidens fusca* y *Spilanthus oleracea* var. *fusca*.

## Acidez picante ‘anestésiante’

Si la probáis, la sensación puede estar entre curiosa y agradable. El efecto que tiene es efectivamente, al inicio una sensación de acidez que pasa a provocar la segregación de abundante saliva, y a continuación se produce un ligero efecto *anestésiante*.

Esta planta *Acmella* pertenece a la familia de las Asteraceae, compuesta por más de 20.000 especies y caracterizada por inflorescencias (conjuntos de flores) que forman capítulos, al igual que las margaritas, la manzanilla y los girasoles.

La flor puede recordar a una manzanilla sin hojas. La planta contiene principios anestésiantes, de ahí uno de sus nombres, y por eso se ha em-

pleado esporádicamente para calmar el dolor de muelas.

El principio activo al que se deben sus efectos es el espilantol, un relajante muscular con propiedades antimicrobianas, vasodilatadoras y antioxidantes.

**En la cocina.** Las hojas pierden su sabor fuerte cuando se cocinan y pueden consumirse como verduras. Se emplea sólo una pequeña parte de las hojas, que proporciona un sabor único en las ensaladas.

O bien las florecillas: dos o tres por ración son suficientes para provocar estas sensaciones que sorprenden.

Las hojas y las inflorescencias se utilizan en la medicina popular en la región norte de Brasil para el tratamiento de enfermedades de la boca y la garganta, así como tuberculosis y pulmonares, y cálculos biliares. Si se mastican, dan una sensación de hormigueo en los labios y la lengua, debido a su acción anestésica local, por eso se utiliza para el dolor de dientes y como estimulante del apetito.

Su origen no está claro; se mencionan zonas tropicales y subtropicales. En todo caso es una planta que no soporta las temperaturas bajas.

**Múltiples usos.** Además de su utilidad en medicinas tradicionales, hay un uso externo en cosmética: hay una crema reafirmante de la piel que disminuye las arrugas a través del efecto de la planta en la red de colágeno. Incluso las personas que utilizan botox tienen en esta planta una buena alternativa.



# Dientes blancos, dientes sin sarro

CÓMO QUITAR EL SARRO Y PREVENIR SU APARICIÓN

**E**l sarro es placa dentaria que se acumula en distintas partes de los dientes y que puede llegar a provocar serios problemas, incluso la pérdida de las piezas. Veamos cómo eliminarlo.

## **Bacterias en la boca: ¡un poco más de cepillado!**

En el interior de nuestra boca viven unas ¡500 especies! distintas de bacterias. Aparecen transitoriamente después de las comidas y se eliminan con el cepillado de los dientes. Si no existe un buen cepillado las bacterias se adhieren a la superficie de los dientes y se acumula la placa bacteriana, una sustancia blanco-amarillenta y pegajosa formada por microorganismos y productos bacterianos, restos de alimentos y proteínas de saliva. Cuando esta placa se mineraliza recibe el nombre de sarro, cálculo dental, tártaro, etc.

El sarro se forma a partir de la placa dentaria. Si no se elimina por el cepillado se transforma en un depósito duro, calcificado. En el sarro se encuentra un 75% de materias minerales, sobre todo cristales de calcio y de magnesio provenientes de la propia saliva. Se acumula especialmente en la zona de detrás de los incisivos inferiores y en la cara exterior de los molares superiores, que es donde desembocan las glándulas salivares. Cuando se acumula, muchas personas se preguntan cómo quitar el sarro de los dientes.

La encía y la placa dentaria. Recordemos que la placa dentaria es una sustancia blanquecina que se adhiere a la superficie de los dientes y de las encías, producto de los restos de alimentos y de flora bacteriana. Si no se cepillan los dientes después de las comidas o regularmente para eliminar la placa bacteriana pueden producirse inflamaciones



que hagan que la encía sangre cuando se cepillan los dientes.

La encía se separa de los dientes, enrojece y resulta dolorosa. Se producen bolsas alrededor de los dientes y la inflamación afecta a los tejidos interiores del hueso que rodea al diente. Este hueso puede atrofiarse y los dientes pueden perder soporte, moverse, infectarse y caerse.

## **Dientes con sarro**

El sarro, este depósito de placa dentaria calcificada, tiene tendencia a formarse en la unión entre el diente y la encía. Hay dos tipos de sarro:

- **Subgingival.** El que se forma debajo de la encía, de color marrón y adherido a la raíz.
- **Supragingival.** El que se encuentra por encima de la encía, depositado



en el cuello del diente y normalmente de coloración más clara. Los colorantes alimentarios (del té, café, regaliz, etc.) y el tabaco pueden pigmentarlo.

El hecho de que el sarro se forme más o menos rápido depende de una serie de factores:

- **La calidad del cepillado.** Es necesario cepillarse los dientes tras las comidas, utilizando si es preciso el hilo dental y cepillos interproximales.

- **La saliva** (pH, cantidad, espesor...)

- **Otros factores** (el tabaco y ciertos medicamentos, como los antidepresivos o antihipertensivos, que pueden inducir una disminución o supresión del flujo salivar y favorecer así la tendencia a acumular sarro).

- Falta de piezas dentarias o dientes

mal alineados que dificultan el buen cepillado.

- Las personas que respiran por la boca tienden a tener las encías más inflamadas.

- La alimentación. Conviene que la dieta aporte vitaminas C, D y E, así como proteínas, calcio y fósforo.

- Dolencias sistémicas, como la diabetes, hepáticas, autoinmunes o anemias.

- Embarazo o menstruación.

### Cómo quitar el sarro de los dientes

La eliminación del sarro es necesario efectuarla al menos una vez cada año, ya que el que se forma debajo de las encías puede ser dañino para el diente y las encías. Se efectúa con un aparato de ultrasonidos e instrumentos manuales. Este proceso es

inocuo para el diente. Después del tratamiento la encía puede quedar un poco sensible al frío y al calor, a los ácidos y a los dulces. Esta sensibilidad puede evitarse con el uso de un dentífrico poco abrasivo.

Para prevenir el sarro es útil:

- **Cepillarse los dientes** después de cada comida.

- **Usar hilo dental** para una buena higiene interdental.

- **Comer equilibradamente.**

- **No fumar.**

- Es necesaria al menos una visita anual al dentista para prevenir problemas. La enfermedad periodontal es silenciosa y solo se detecta en las revisiones dentales.

- Los enjuagues álogo negro arrastran el sarro y restos alimentarios de los espacios interdenciales que puedan quedar en putrefacción.

### Blanqueante dental de fresas

Se necesita

1 fresa grande o 2 pequeñas, sin el rabito  
½ cucharadita de bicarbonato

Tritura en un bol pequeño la fresa con la ayuda de un tenedor. Echa el bicarbonato de soda poco a poco hasta obtener una pasta homogénea. Extiende la mezcla en los dientes y deja que actúe de 5 a 10 minutos. Aclara con agua y luego cepíllate los dientes con tu dentífrico habitual.

Dice la especialista Anni Strole: «Aunque parezca mentira, durante mucho tiempo estuve dudando sobre cambiar mi blanqueante dental convencional por otro natural porque me preocupaba que no me funcionara, creía que la naturaleza no podría darme los blanquísimos dientes que yo deseaba. Pero estaba muy equivocada. Este blanqueante dental es tan eficaz como los que venden en el mercado, y además tiene la ventaja de que es totalmente inocuo y no causa sensibilidad dental. El bicarbonato de soda penetra a fondo en las manchas, y el ácido málico de las fresas te deja los dientes blancos y relucientes. ¡Con esta receta saldrás ganando!»

Con informaciones de Laura Torres, Anni Strole y la Dra. Ana Delgado.

# Sanar y cuidar tu Chi

Como ya hemos dicho, la enfermedad surge cuando el Chi de tu cuerpo esta desequilibrado. ¿Qué puede provocar esta situación? Sin duda, los factores pueden ser muchos. Aquí solo te detallamos algunos para que puedas enfrentarte a ellos:

- Por herencia
- Mala alimentación
- Un estilo de vida poco equilibrado.
- Estrés
- Trauma
- El clima de la zona donde vives

Pero no te preocupes: los sanadores pueden tratar estos desequilibrios con diferentes métodos a su alcance. Algunos son tan conocidos como la acupuntura, las plantas medicinales, una corrección de la dieta o con simple ejercicio. A diferencia de la medicina occidental, que se centra en eliminar los síntomas o en solucionar una dolencia específica y localizada, la medicina china quiere sanar todo el sistema y restaurar el equilibrio en todos los niveles. En este capítulo te presentamos diferentes terapias o caminos seguidos por los maestros de esta tradición.

## La Medicina China clasifica los desequilibrios del Chi en cuatro tipos:

- **1. El Chi deficiente.** Los síntomas característicos son: una baja vitali-

dad, apatía, facilidad para padecer resfriados y otras enfermedades comunes no graves. Suele afectar a las personas mayores e implica no tener suficiente Chi para que el cuerpo funcione a un nivel óptimo.

- **2. El Chi en declive.** El síntoma característico es el deterioro del cuerpo debido a la escasez de Chi para sustentarlo. Es un problema más grave que el anterior. El nivel de energía en el cuerpo es demasiado bajo para que un órgano, tejido o célula funcione adecuadamente. Suele afectar a gente con cáncer, problemas del sistema inmunológico graves...

- **3. El Chi estancado.** Se padece cuando la energía no fluye suficientemente rápida por todo el cuerpo. Puede provocar problemas en los órganos u otros tejidos que no se alimentan de forma correcta.

- **4. El Chi rebelde.** Los síntomas se manifiestan en diferentes órganos. Por ejemplo, en el estómago, este desequilibrio puede causar indigestión o vómitos. El Chi se mueve en la dirección opuesta y por consiguiente produce discordia.

## Los chakras

La mayoría de terapias holísticas buscan la sanación, equilibrio y armonía de tus chakras. ¿Pero a que nos referimos cuando hablamos de ellos?

«Chakra», palabra de origen sánscrito, significa literalmente rueda. Pero nosotros llamamos así a los centros de energía no física, ubicados a lo largo de la columna vertebral.

Aunque no se pueden ver, se puede sentir su presencia en el cuerpo al aplicar alguna de estas terapias. Si lo pruebas, sentirás calor, un leve cosquilleo o... La fuerza vital o Chi viaja por tu columna, como eje. Si los chakras se bloquean o no funcionan correctamente, aparece la enfermedad. Por el contrario, si fluye libremente, las personas son alegres y se encuentran sanas.

¿Pero que puede afectar a tus chakras? Al igual que al Chi, las emociones y las actitudes. Si analizamos tanto las zonas físicas como emocionales asociadas con un chakra en concreto, podemos descubrir la causa de un achaque y su cura.

Cada uno de ellos corresponde tradicionalmente al color del espectro visible (cromoterapia) y a una nota de la escala musical. Para las tradiciones espirituales orientales, estos son los siete chakras esenciales.

**1. El chakra raíz.** Situación: en la base de la columna.

Está asociado con el instinto de supervivencia y el sentido de seguridad.

Controla los huesos, los dientes, la columna, el recto y el colon.

Su color es el rojo y su nota musical do.

**2. El chakra sacral.** Situación: se encuentra cerca del abdomen y de la parte inferior de la espalda, más o menos a un palmo del ombligo.

Está relacionado con la creatividad y la sexualidad. Los órganos reproductores, los riñones y la vejiga se ven influidos por el chakra sacral.

Su color es el naranja y su nota musical re.

**3. El chakra del plexo solar.** Situación: en el plexo solar, a medio camino entre el ombligo y el corazón.

Está relacionado con la voluntad y el





poder personal. Controla el estómago, el hígado, el sistema digestivo, el bazo, la vesícula biliar, el sistema nervioso y los músculos.

Su color es el amarillo y su nota musical mi.

**4. El chakra del corazón.** Situación: cerca del corazón.

Este chakra regula el corazón, la circulación sanguínea, la piel, el pecho y la parte superior de la espalda. Es el centro del amor y las emociones.

Su color es el verde y su nota musical fa.

**5. El chakra de la garganta.** Situación: se encuentra en la base del cuello, en la clavícula.

Está asociado con la auto-expresión y la comunicación. La mandíbula, el cuello, la voz, la parte superior de los pulmones y los brazos están controlados por el chakra de la garganta.

Su color es el azul y su nota musical sol.

**6. El chakra de la frente.** Situación: en la frente entre las cejas, en el lugar del «tercer ojo», este chakra es el centro de la intuición.

Controla el sistema endocrino, la nariz, la parte izquierda del cerebro y el ojo izquierdo.

Su color es el añil y su nota musical la.

**7. El chakra de la coronilla.** Situación: sobre la cabeza,

Está asociado con el alma y la conexión con lo divino. El sistema nervioso, el cerebro, la parte derecha del cerebro y el ojo derecho están controlados por este chakra.

Su color es el violeta y su nota musical si.

### Beneficios del Chi Kung sobre el Chi (ver págs. 50-53)

1 - Mejora la circulación sanguínea y el flujo de energía.

2 - Aumenta la flexibilidad y la movilidad.

3 - Mejora la postura y el equilibrio.

4 - Reduce el estrés y la ansiedad.

5 - Aumenta la capacidad de concentración.

6 - Fortalece el sistema inmunológico.

7 - Ayuda a controlar la presión arterial y el azúcar en la sangre.

*Sifu Trini Parreño (www.cosmoschikung.com)*

Coach de Vida **ZILAY®** Canalizadora

**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.

# Películas para cambiar el mundo (19)

Presentamos una nueva selección de películas, series o documentales, algunas no muy conocidas, todas interesantes y que vale la pena descubrir. Las podéis encontrar en las plataformas o en la red. Selección: JRM.



## LA BALADA DE NARAYAMA

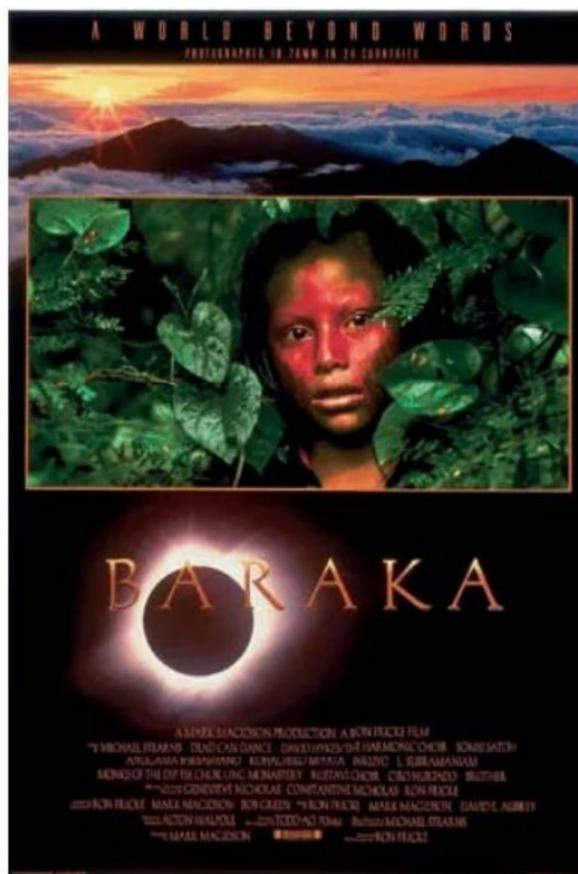
**Shôgei Imamura. Japón, 1983. 130 minutos.**

Era una vieja ley del pueblo, de un tiempo tan lejano que ya nadie lo recordaba; Al alcanzar los 70 los ancianos debían abandonar el pueblo para ir a vivir en la cima de la montaña Narayama. Una sentencia de muerte despiadada que sumía en la tristeza y la desesperación a las familias cuando tenían que enviar a sus mayores a la montaña. Orin tiene 69 años y se acerca el momento de partir hacia la montaña, pero todavía tiene que encontrar una mujer a su hijo. Remake de la película "Narayama bushiko", dirigida en 1958 por Keisuke Kinoshita.

## BARAKA (documental)

**Ron Fricke. EE.UU., 1992. 100 minutos.**

Aclamado documental sobre la naturaleza del planeta Tierra, posterior a Koyaanisqatsi, que comentamos el mes pasado. Rodada en 24 países diferentes, trata de captar la esencia de la na-



turalidad y la cultura de la humanidad y sus costumbres, al tiempo que señala las formas en las que el ser humano se relaciona con su medio ambiente. La aparente fragilidad de la vida humana es contrastada con la grandeza de sus obras, subrayándose la desigual relación entre hombre y naturaleza. Baraka no tiene argumento lineal, ni personajes ni diálogos, pero, en medio de enormes contrastes, la espiritualidad de la humanidad surge como el elemento más importante que la distingue de otras especies. Un mundo más allá de las palabras.

## IN TIME

**Andrew Niccol. EE.UU., 2011. 109 minutos.**

Ambientada en una sociedad futura. El hallazgo de una fórmula contra el envejecimiento trae consigo no sólo superpoblación, sino también la transformación del tiempo en moneda de cambio que permite sufragar tanto



lujos como necesidades. Los ricos pueden vivir para siempre, pero los demás tendrán que negociar cada minuto de vida, y los pobres mueren jóvenes. Tras conseguir, por casualidad, una inmensa cantidad de tiempo, Will (Timberlake), un joven obrero, será perseguido por unos policías corruptos, «los guardianes del tiempo». En su huida, toma como rehén a una joven de familia adinerada.

## THE CREATOR

**Gareth Edwards. EE.UU., 2023, 133 minutos.**

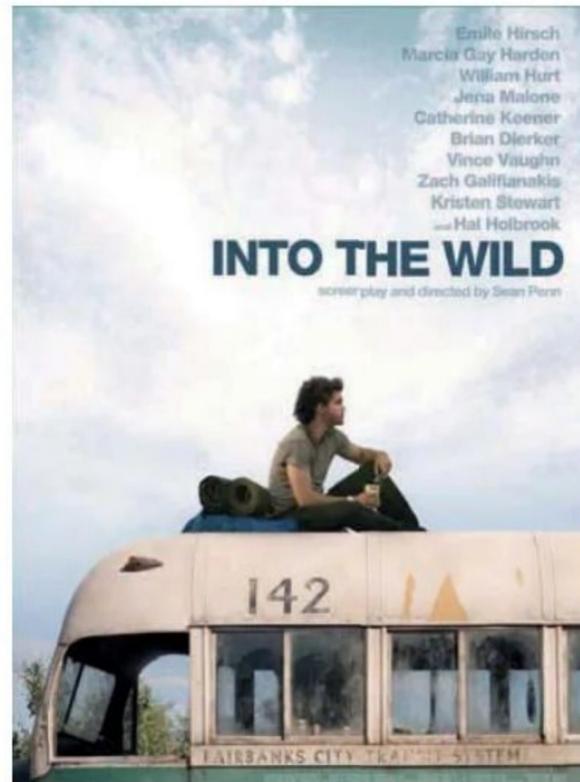
En medio de una guerra futura entre la raza humana y las fuerzas de la inteligencia artificial, Joshua, un duro exigente de las fuerzas especiales que llora la desaparición de su esposa es reclutado para cazar y matar al Creador, el escuadrero arquitecto de la IA avanzada que ha desarrollado una misteriosa arma con el poder de acabar con la guerra... y con la propia humanidad.



### HACIA RUTAS SALVAJES (textos basados en hechos reales)

Sean Penn. EE.UU., 2007. 140 minutos.  
A principios de los años noventa, el joven e idealista Christopher McCandless (Emile Hirsch), adopta el nombre de

Alexander Supertramp, deja sus posesiones y sus ahorros a la beneficencia y abandona el mundo civilizado con rumbo a la salvaje Alaska para entrar en contacto con la Naturaleza y descubrir el verdadero sentido de la vida. Adaptación del best-seller de Jon Krakauer, basado en las notas del diario de McCandless.



### VIDAS PASADAS

Celine Song. EE.UU., 2023. 105 minutos.  
Nora y Hae Sung, dos amigos de la infancia con una fuerte conexión, se separaron cuando la familia de Nora, que entonces tenía solo 10 años, emigró desde Corea del Sur a Canadá. Muchos años después, cuando Nora está estudiando teatro en Nueva York, ambos se reencontran con él online, y pasarán juntos una semana que les enfrentará al amor, al destino y a las elecciones que componen una vida.



instituto  
macrobiótico  
de españa

C/ Cuba 3 - VALENCIA  
cursos@patriciarestrepo.org  
tel. 650 577 618

"saber qué comer y cómo cocinarlo,  
es un arte sagrado que hay que recuperar"

adquiere tu libro en  
[www.patriciarestrepo.org](http://www.patriciarestrepo.org)

2ª edición



Macrobiótica. El libro de la gran vida  
Patricia Restrepo

ofrece un regalo  
saludable



MODALIDAD PRESENCIAL Y ONLINE

CURSO INTENSIVO  
DE FORMACION  
EN MACROBIOTICA  
& EDUCACION ALIMENTARIA  
CON PATRICIA RESTREPO  
del 28 Marzo al 7 Abril

ABIERTA  
MATRICULA

**GANBATTE. El arte japonés de vencer las dificultades**

Nobuo Suzuki. Ed. Obelisco. 192 págs.

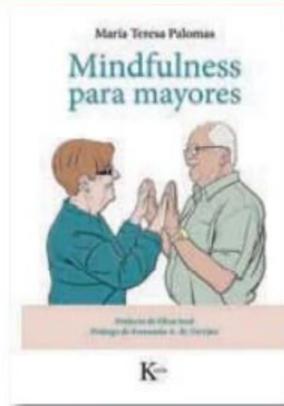
“Nunca te rindas, sigue adelante”. Muchas personas sienten que deben reconstruir su vida tal y como siempre lo han hecho los japoneses después de guerras y desastres naturales. El secreto de este pueblo para renacer una y otra vez de sus cenizas, está en la filosofía del ganbatte, “hazlo lo mejor que puedas, nunca te rindas, sigue adelante”. Así como en muchos países, antes de entrar en un examen, a una entrevista de trabajo o al inicio de una competición, se desea “¡buena suerte!”, los japoneses usan la expresión “¡ganbatte!” para invitar a una persona a esforzarse. Tras el seudónimo se esconde un conocido y excelente autor de libros inspiradores.



**MINDFULNESS PARA MAYORES**

Maria Teresa Palomas. Ed. Kairós. 192 págs.

¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad de vida de nuestros ancianos? ¿Cómo lograr que sigan adelante, que vivan la vida con ilusión y en toda su plenitud? Este manual es una guía excelente para ayudar a las personas de edad en la última fase de la vida. Puede utilizarse a solas, en la intimidad del hogar, junto con los familiares o bien en centros de día o centros geriátricos, guiados por profesionales. El libro consta de una serie de ejercicios y meditaciones breves basados en el reconocido método desarrollado por Jon Kabat-Zinn, que en los últimos treinta años se viene aplicando en hospitales, clínicas, consultas privadas y escuelas en numerosos países de todo el mundo.



**DEL SUFRIMIENTO A LA ESENCIA**

Xanos Rius. Ed. www.xanosrius.com.

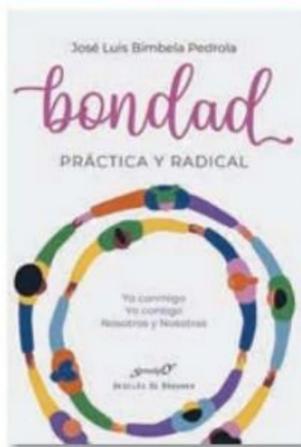
La gran importancia de las emociones en el día a día influye directamente en muchas de las decisiones que tomamos. Aprender a gestionarlas es clave para el bienestar personal y el rendimiento profesional. Identificar, entender las emociones y desarrollar habilidades de la Inteligencia Emocional es vital para nuestro crecimiento y paz interior. En el libro se propone un camino del ego a la esencia en 4 bloques: 1) Introducción a la Inteligencia Emocional Aplicada. 2) Cómo nos relacionamos con el entorno. 3) Conocerse a uno mismo. 4) Compartiendo aprendizaje emocional, y 5) Un último pequeño bloque, pero de alto contenido.



**BONDAD práctica y radical**

José Luis Bimbela Pedrola. Ed. Desclee de Brouwer. 160 págs.

Todos queremos dejar un buen recuerdo. Los seres humanos aspiramos a la bondad. Entonces... ¿En qué momento lo olvidamos? ¿En qué momento dejamos de ejercer esa bondad que nos hace más felices a nosotros mismos y a los demás? La ciencia, necesariamente más lenta de lo que nos gustaría, y la intuición, afortunadamente cada día mejor valorada, se han unido por fin y suman hallazgos contundentes y conclusiones esperanzadoras en el tema que nos ocupa: la bondad. Una bondad práctica y radical. Una bondad que nos cambia a nosotros y cambia el mundo. A mejor. Podemos, si así lo decidimos, lo hacemos y lo entrenamos, recuperar esa capacidad.



**NATURALEZA, CULTURA Y DESIGUALDADES**

Thomas Piketty. Ed. Cuadernos Anagrama. 96 págs.

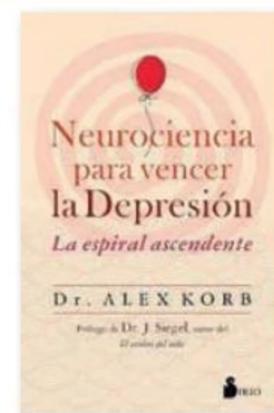
Se trata de un análisis de las causas de las desigualdades y una propuesta para abordar el problema. El autor recuerda que el camino hacia la igualdad se ha construido siempre sobre las luchas políticas y sociales. Thomas Piketty (Clichy, Francia, 1971), doctor en economía y especialista en la desigualdad económica y distribución de la renta, analiza cuestiones como la educación, la herencia, la fiscalidad y la persistente brecha de género, a la vez que subraya la necesidad de reducir drásticamente los desequilibrios Norte-Sur como condición para luchar contra el calentamiento global. Una perspectiva comparada e histórica.



**NEUROCIENCIA PARA VENCER LA DEPRESIÓN**

Dr. Alex Korb. Ed. Sirio. 160 págs.

¿Qué mecanismos cerebrales ponen en marcha la espiral de la depresión? (tristeza, fatiga, apatía...) En esta obra de vanguardia, el neurocientífico Alex Korb explica en un lenguaje claro y accesible estos procesos desencadenantes, y nos presenta un enfoque práctico y eficaz para revertirlos. No encontrarás en estas páginas la gran solución única para la depresión, porque no la hay. En su lugar, el doctor Korb te ofrece algo mucho más práctico y realista: decenas de consejos que puedes poner en práctica cada día para reconfigurar la química de tu cerebro, ajustar su actividad neurológica, y crear una espiral ascendente hacia una vida más feliz y saludable.

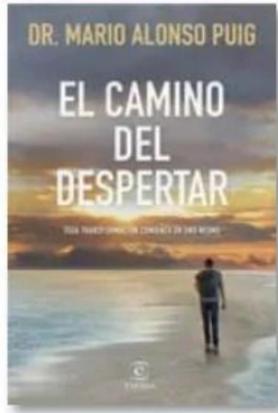


## Y también, en Internet...

### EL CAMINO DEL DESPERTAR

Dr. Mario Alonso Puig. Ed. Espasa. 160 págs.

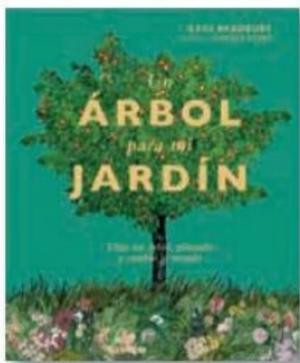
Mario Alonso Puig propone iniciar una transformación que permita superar esas limitaciones físicas, mentales y anímicas que, operando desde dimensiones ocultas de nuestra mente, no nos dejan vivir en plenitud. Para lograrlo, se vale de la metáfora del Camino del Héroe y sus implicaciones en nuestra forma de relacionarnos con los desafíos a los que nos enfrentamos. Y conecta ese camino con algunos de los descubrimientos más fascinantes sobre el funcionamiento del cerebro, la naturaleza de la realidad y la manera en la que nuestra mente determina lo que percibimos. Inspiración y la estrategia para vivir de acuerdo a nuestras verdaderas posibilidades.



### UN ÁRBOL PARA MI JARDÍN

Kate Bradbury. Ed. Cinco Tintas. 312 págs.

Deja que Kate Bradbury, galardonada divulgadora sobre naturaleza, te revele el increíble efecto que tiene plantar un solo árbol en tu huerto o jardín, o en algún rincón de tu ciudad—e imagina lo que sucedería si todos hiciéramos lo mismo. Las reflexiones sobre la evolución y el significado cultural de los árboles, con consejos prácticos de cultivo, te convencerán de que plantarlos es un acto poderoso y rebelde, un legado que da vida. Para ayudarte a elegir una buena variedad, o aprender más sobre el árbol que ya disfrutas, contiene una colección de fichas de 50 especies clave, cada una bellamente ilustrada. Planta un árbol, míralo crecer y forma parte de un movimiento global trascendente.



### MONGABAY ([www.es.mongabay.com](http://www.es.mongabay.com))

Mongabay (Mongabay Latam) empezó como un pequeño blog sobre selvas tropicales. Ahora, cuenta con una red de

800 colaboradores en más de 80 países y sus artículos han logrado frenar amenazas contra la biodiversidad en todo el mundo. Este medio digital sin ánimo de lucro ha sido galardonado por el premio Biophilia de la Fundación BBVA. Lo cuenta Rhett Butler, su fundador. Desde niño, las vacaciones familiares de Rhett A. Butler (San Francisco, EEUU, 1978) tuvieron destinos fuera de lo común, como Botswana, Ecuador o Zimbabwe. Ya como adolescente, un suceso marcó al incipiente viajero y naturalista. Poco después de visitar una increíble selva de Borneo (Malasia), fue destruida para utilizar su madera. Indignado, el incidente motivó a Rhett a escribir un libro sobre la importancia de conservar las selvas tropicales. Su objetivo no era ganar dinero, sino “generar impacto” y por eso lo compartió gratis en la web. Era 1999 y aquel fue el inicio de Mongabay, donde durante 10 años publicó en solitario miles de artículos y fotos. Uno de sus logros: crear una red de 800 periodistas, científicos y colaboradores en más de 80 países y en seis idiomas. ¿Qué logro le hace estar más orgulloso de estos 20 años? El crecimiento de la organización, en cuanto a la capacidad para cubrir temas a nivel internacional. Cuando comencé Mongabay era un pequeño proyecto, solo en inglés y centrado en bosques tropicales. Hoy cubre una amplia gama de temas en la intersección entre personas y naturaleza. Además del inglés, tenemos reportajes originales en indonesio, español, portugués, francés e hindi. Tenemos capacidad de impacto en temas importantes, que a menudo no se cubren demasiado en medios generalistas.



### ESSENTIAL INSTITUTE ([www.essentialinstitute.org](http://www.essentialinstitute.org))

Estamos orientados a generar sabiduría con potentes

herramientas desde la Esencialidad, con rigor y profundidad.

Trabajamos para ofrecerte aquello que te ayude en el viaje del ego al Ser, un viaje transpersonal, que desarrolla el potencial del equipo, de la organización, o como coach, consultor, líder, formador, emprendedor, o a nivel personal...

Transformación Personal. El camino hacia el crecimiento y desarrollo profesional y vital. Transformación Organizacional. La Sabiduría aplicada a la empresa, a sus directivos y equipos de trabajo. Transformación Social. Para entidades y proyectos que promueven una sociedad más sostenible y sabia.

## Códigos QR



Polímeros, filamentos, aluminio  
<https://www.larevistaintegral.net/polimeros-filamentos-aluminio/>



Estás marcado como ganado  
<https://www.larevistaintegral.net/estas-marcado-como-ganado/>



Colectivismos peligrosos  
<https://www.larevistaintegral.net/colectivismos-peligrosos/>



Christine Lagarde, el euro digital  
<https://www.larevistaintegral.net/christine-lagarde-el-euro-digital/>



Abrazo de luz  
<https://www.larevistaintegral.net/abrazo-de-luz/>

## RUMI, EL MÍSTICO



*El deseo de conocer tu propia alma  
Va a terminar con todos los demás deseos.*

\* \* \*

*Tu cuerpo está tejido de la Luz del Cielo.*

*Nacemos sin traer nada,  
morimos sin llevar nada,  
y en medio,  
luchamos por ser dueños de algo.*

byneon  
Neon147

byneon  
Neon147

Jalal (Yalāl) ad-Dīn Muhammad Rūmī, o también Mevlânâ (persa, 'nuestro maestro') y Mevlevî (persa, 'mi maestro'), fue un célebre poeta persa musulmán, erudito islámico, teólogo y místico sufí (Balj, Afganistán, 1207 - Konya, Turquía, 1273), conocido popularmente como **Rumi**.

DECORACIÓN



SALUD Y VIDA NATURAL

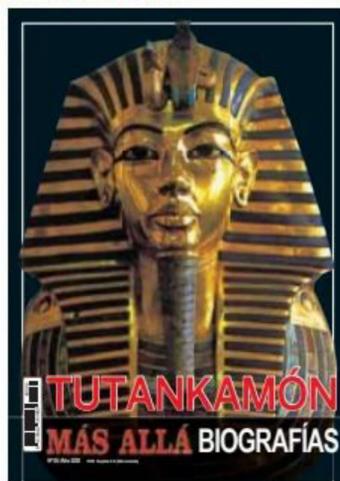
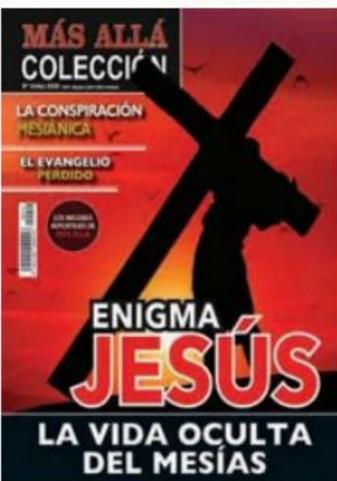


ALIMENTACIÓN



CIENCIA Y ASTROLOGÍA

DISPONIBLE EN VERSIÓN DIGITAL



CIENCIA Y ASTROLOGÍA



www.connecorrevistas.com



**ecopostural**  
mobiliario para la salud



*Estaremos allí donde haya bienestar.*

[www.ecopostural.com](http://www.ecopostural.com)\*