# LA MUERTE El gran tabú de Occidente

- POR UNA MUERTE CONSCIENTE
   ENTREVISTA A FRANK OSTASESKI
- SUICIDIOS A CASCOPORRO EN LA ERA DEL POSITIVISMO
   UNA SOCIEDAD
   QUE VIVE DE ESPALDAS A LA MUERTE
   RITOS SUSTITUIDOS POR FÁRMACOS
- LA NECESIDAD DEL DUELO
   PROHIBIDO ENFERMAR, ENVEJECER Y MORIR...





www.bioecoactual.com



@bioecoactual





www.buenoyvegano.com





Toda la información de actualidad sobre veganismo v alimentación ecológica cada semana en tu e-mail



# Envía un e-mail a:

bio@bioecoactual.com

escribiendo en el asunto:

Suscripción Digital

# **COSMÉTICA ECONATURAL**

# Según la Norma BioVidaSana







# Por una certificación responsable de calidad y respetuasa con el medio ambiente





ÁBIDA www.abida.es AINA DE MÔ www.ainademo.com ALOEPLANTECO ( www.aloeplanteco.es ALQUIMIA NATURAL www.alquimianatural.cat AMAPOLA BIOCOSMETICS www.amapolabio.com ARTICA BIO-COSMÉTICA\* www.articabio.es ARWEN www.arwenlight.com AS PONTIS www.aspontis.com ASHES TO LIFE www.ashestolife.es ATALAYA BIO www.atalayabio.com AUMA ADHY http://auma-adhy.com BELSANS www.belsans.com **BIDAH & CHAUMEL** www.hidah-chaumel.com BIOALOE www.aloesalud.es BIOJARAL COSMÉTICA ECOLÓGICA cosmeticabiojaral.com BUROBERÉ COSMETICS S I http://bubobebe.com CALAMANSA http://calamansa.com CAROLA SOAPS\* http://carolasoaps.com C'EST CHIC COSMETICS" www.restchiccosmetics.es COSMÉTICA NATURAL CAL MARGARIT "LAVANDA" www.feixescalmargarit.com COSMÈTICS GIURA www.cosmeticsgiura.com EL FRUTO DEL BAOBAB www.elfrutodelbaobab.com EQUIMERCADO www.equimercado.org **ESENCIAS DE LUNA** www.esenciasdeluna.com **ESSENTIEL NATURE** www.essentielnature.com FLEUR ALOE www.fleuraloe.com FRESHLY COSMETICS www.freshlycosmetics.com GREEN FROG. www.greenfrog.es HATIPAI BIOCOSMETICS www.hatipaibiocosmetics.com HERBARIUM SCALA DEI www.herbarium-scaladei.com HERBERA BIOCOSMÉTICA www.herbera.es ILURBEDA, ARTESANÍA COSMÉTICA\* www.ilurbeda.com IYINUT www.iyinut.com IABONES BELTRÁN\* www.jabonesbeltran.com JEEVAN AYURVERA www.jeevan-ayurveda.com KEFI http://kefinaturalcosmetics.com KOOCH GREEN COSMETICS www.koochgreencosmetics.com KROUS EXPERT CARE www.krous.es LA ALBUFERA http://albuferacosmetica.com L'ALQUIMISTA alquimiadeaineto.blogspot.com.es

LA BIZNAGUERA labiznaguera.com LA CASA DE LA LUNA MEDIA\* www.lacasadelalunamedia.com LA ESPIRAL VERDE www.laespiralverde.com LA TORRE DE CAN GERMINAL www.cangerminal.es LAMIA BIOCOSMÉTICA www.lamiabiocosmetica.com LANDALORE www.landalore.com LAVANDA EXPERIENCE www.lavandaexperience.com LE PETIT JARDIN www.le-petitjardin.com LILÀ COSMÈTICS www.lilacosmetics.com LUNA Y LÍO http://lunaylio.es MACROBIO www.biellacarell.com MAGGIE PEACE maggiepeace.com MAISON KARITÉ\* www.maisonkarite.com MARIA DAVIK COSMÉTICA www mariadavik com MÁYIKAS COSMÉTICA NATURAL\* www.mayikas.es MÜNNAH NATURAL COSMETIC www.munnah.es NATURAL BELLA www.naturalbellacosmetica.es NATURAL CAROL\* www.naturalcarol.com NATURALMENTE MEDITERRÁNEO www.naturalmentemediterraneo.com NATURAL SOLTER\* www.naturalsoltercosmetics.com NATURAVIA, cosmética ecológica certificada www.naturaviacosmetica.com NATURNUA\* www.naturnua.com NEATHEA www.neathea.com **OLIVAOLIVAE BIO** www.olivaolivae.com OMAMORI latiendadeomamori.com PIEL SANA www.pielsana.es PLANTAPOL www.plantapol.es POSIDONIA COSMETICS www.posidoniacosmetics.es SAPER, cosmética ecológica www.saper.es SECRET PLAY www.secret-play.com SENDA AROMÁTICA\* www.sendaaromatica.com SHUI COSMETICS www.shuicosmetics.com SPA GARDEN www.spagardenbio.com STEVIAK www.steviak.com TALLER MADRESELVA www.tallermadreselva.com TAÜLL ORGÀNICS www.taullorganics.com VIDAL FORCE www.vidalforce.com http://yeidracosmetica.com

**Empresas certificadas BioVidaSana Ecoplus** (\*) Laboratorios que también elaboran para otras marcas (\*\*) Laboratorios especializados en fabricar para Otros



LA BEAUTÉ DE L'AME www.labeautedelame.es

www.vidasana.org



🕾 972 451 129 🗏 http://vidasana.org/cosmetica-biovidasana

# sumario

# julio-agosto-septiembre 2018 · n° 74

# Ecologist LA MUERTE El gran tabú de Occidente - primer conscione para la conscione para insciso por la conscione para insciso.

# NATURALEZA INTANGIBLE

6 Una muerte viva para vencer a una vida muerta. Muerte a la muerte

# OPINIÓN

- 8 Medio ambiente. Morir contamina
- 9 Duelos, ritos y nada de psicofármacos. La muerte de un ser querido
- 10 Infancia. Dejad que los niños se acerquen a la muerte
- 11 La muerte animal no nos causa dolor.... La muerte de los otros

# LA MUERTE

- 12 Dejar a un lado la esclavitud del apego a la vida. Por un óbito consciente
- 16 ¿Puede o no emigrar el alma de su soporte físico acontecida la finitud del mismo? La gran apuesta
- 21 Un tabú más acerca del tema. El suicidio en España
- 25 Del fin del mundo al fin de la muerte. La desaparición de lo real
- 27 Frank Ostaseski: "La muerte es muy justa: nos llega a todos"
- 30 Prohibido morir. La muerte seca

# **EL LIBRO**

32 Khalil Rafati: "Me olvidé de morir"

# PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

33 A. Arnau / J. Rosselló: "La sociedad moderna se ha ido desconectando de la vida"

# **PSICOLOGÍA**

- 34 Un camino hacia el discernimiento y la conciencia. La muerte
- 36 Familia. La necesidad de hablar de la muerte

# **OTRAS CULTURAS**

38 En torno a la muerte y los muertos. Ritos sacrificales

# COACHING

40 Isabel Compan: "Si no evolucionamos con las emociones, involucionamos con ellas"

# **ECOCIDIOS**

**42** Polly Higgins: "Puedo elegir entre proteger la Tierra o dejar que sea destruida"

# **ENFERMEDAD**

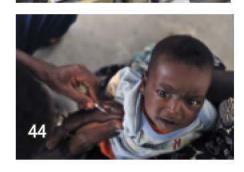
44 Lo que nunca te han contado sobre la polio. Pesticidas, virus, vacunas v muchas mentiras











### **BIOCULTURA BCN**

Este año vinimos a BioCultura BCN el viernes al mediodía... Es el segundo año que venimos. Nos gusta la feria para hacer la compra del mes y descubrir nuevos productos; también para ir a las actividades. El viernes es un buen día porque la feria no está tan abarrotada como en fin de semana. Hemos notado mejoría en varios aspectos, sobre todo en lo que respecta a la señalización de las zonas y que se pueda salir por el párking. También nos gustó mucho la zona de ecofoodtrucks junto al escenario, mucho más amplia que la del año pasado. Una pena el mal tiempo. ¡El año que viene volveremos seguro!

Xavi Company (BCN)

### MÁS DE BIOCULTURA BCN

Este año, BioCultura BCN estuvo de traca en su XXV aniversario. Desde estas líneas queremos felicitar a los organizadores... Nos gustó todo mucho y, especialmente, las carpas... muy cómodas y elegantes. Y también os queremos felicitar por la fiesta en las Drassanes, Tuvimos la suerte de que nos tocaron unas invitaciones en el concurso que hicisteis desde "El Ecomensajero Digital" y fue un lujazo asistir al fiestón, El momentazo fue la actuación de Marina Rossell. La gente de Vida Sana sois un poco como la gente de los circos: igual hacéis de trapecistas que estáis en la taquilla que coordináis/participáis un evento como la fiesta del XXV aniversario, Muchas administraciones públicas deberían aprender de la eficacia y profesionalidad de entidades pequeñas, pero grandes, como la vuestra...,

Pere Sánchez (BCN)

### **25 AÑOS BIOCULTURA**

Uf!!! 25 años de BioCultura en Barcelona. Me acuerdo perfectamente de aquella primera edición en las Drassanes de Barcelona, lugar impresionante para un evento dedicado a la cultura de la vida. Mucho ha llovido desde entonces. Yo misma, con 18 años, estudiando Biología, y ahora ya... madre de 2 niños preciosos a los que intento educar en las bases que BioCultura, año tras año, me ha ido mostrando, ¡Tengo el privilegio de decir que no me he perdido ni una! Ahora sigo disfrutando de un sector que crece y de unas convicciones que se afianzan. El tiempo efectivamente os da la razón. Me consta que sois fieles a vuestros principios, pero todo cambia tan rápidamente que no dejo de sentir miedo de que nada perturbe tan maravilloso proyecto-realidad. Ánimos, y a seguir

en la brecha de lo bello (como tan bien simplificáis vosotros): la vida es bella... Isabel Márquez (BCN)

### **DESDE "BIO ECO ACTUAL"**

Desde el descontento escribo estas

líneas tras BioCultura BCN. No vivimos

de la espiritualidad pero nos alimenta. El dinero no nos genera espiritualidad pero nos hace vivir mejor, por lo que, tras más de 30 años de BioCultura, feria que gracias a Vida Sana está promoviendo la alimentación ecológica al consumidor final y educando a los más pequeños, a muchas empresas que participan en la feria, dedicadas a la producción de alimentación y transformación de productos ecológicos, tengo que decir que a algunas de estas empresas solo les importa vender más y tener mayor presencia en el mercado. Ojo. Yo esto lo puedo comprender. Pero hay que mantener la esencia de donde estamos (el planeta, nuestro Hotel) y lo que representamos (los habitantes, los huéspedes). Incluso algunas empresas que han sido adquiridas por grupos de inversión siguen apostado por el desarrollo sostenible (otras, no) y siguen creciendo sobre unas raíces cada día más fortalecidas. Y os preguntareis ¿por qué? Pues sin ánimo de ser un pregonero charlatán os diré que es debido a la fe, a la espiritualidad que han sabido alimentar. Sin esta espiritualidad nos iremos todos al "carajo". Por ello no nos miremos solo nuestro ombligo, levantemos la mirada y sigamos el camino que hay que seguir, aunque otros sigan dando la vara. La necesidad de una feria profesional no debe ser motivo de renunciar a nuestras creencias; por más € que lleguemos a alcanzar, si no hay espiritualidad profunda, solo encontraremos un vacío de oro. Esperemos que el "Turó dels Sentits" vuelva a recibir visitas en Castellcir, que de algunas fuentes cercanas vuelva a brotar agua y que el aire no esté tan espeso en las ciudades, de lo contrario vamos a ahogarnos todos. Muchos linces aconsejados por economistas y financieros están comprando empresas familiares de alimentación ecológica, pero, una vez las tienen en sus manos, forman parte de lobby's donde las individualidades están sometidas al grueso del Poder y se pierde lo que era necesario, "Menjar poc i pair bé", es decir: "comer poco y digerir bien"... De lo contrario nos cargaremos la esencia y sin esencia nos quedará un residuo desechable que en muchas ocasiones no será ni reciclable. Enric Urrutia, editor de

"Bio Eco Actual" y "ByV"

FUNDADOR: Edward Goldsmith
DIRECCIÓN: EcoActivistas
JEFE DE REDACCIÓN Pedro Burruezo

MAQUETACIÓN Javier Bolufer

HAN COLABORADO en este número: Joaquín Albaicín, Aurelia Álvarez, Pablo Bolaño, Javier Bolufer, Pedro Burruezo, Beatriz Calvo, Natàlia Capdevila, Walter Cortazzo, Carlos Galindo, Alberto Montiel, Montse Mulé, Esther Oliver, Ángeles Parra, Janine Roberts, Dionisio Romero, Esteban Zarauz

El editor, basado en la libertad de pensamiento y expresión, no tiene por qué compartir todas las opiniones aparecidas en este número.

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: Cevagraf SCCL (impreso con tintas con aceites de origen vegetal).

DISTRIBUCIÓN PARA ESPAÑA: Logista Publicaciones. CI Electricistas, 3. Pol. Pinares Llanos. 28670 Villaviciosa de Odón (Madrid). Tíno. 91 665 76 66

**DISTRIBUCIÓN PARA TIENDAS** de productos naturales y biológicos: Asociación Vida Sana. Tel: 972 32 82 93.

**EDITA**: Aso. Vida Sana Declarada de Utilidad Pública (2005)

## REDACCIÓN, ADMINISTRACIÓN, PUBLICIDAD Y SUSCRIPCIONES:

Pallars, 85, 2° 4°, 08018 Barcelona Tel.: 93 580 08 18 / 972 32 82 93 CIF: G-08890923 e-mail: redaccion@theecologist.net suscripciones@theecologist.net publicidad@theecologist.net www.theecologist.net ISSN 1578-2964 DL: B-20204-2000 Printed in Spain

EDITORIAL OFFICE: Unit D 102, 116-118, Commercial Street, London, E16NF, UK, 44 (020) 74228100, editorial@theecologist.org

ASOCIADOS: Agnes Bertrand, Institute for the Relocation of the Economy, France; Marcus Colchester, World Rainforest Movement, UK; Samuel S. Epstein, University of Illinois; Sally Fallon, President, The Weston A. Price Foundation, USA; Mae-Wan Ho, Open University, UK; Mohammed Idris, Consumer's Association of Penang, Malaysia: Martin Khor Kok Peng, Director, Third World Network, Malasia; Sigmund Kvaloy, Ecopolitical Ring of Co-operation, Norway; Kalle Lasn, Adbusters Madie Foundation, Canada; Jerry Mander, International Forum on Globalization, USA; Patrick McCully, International Rivers Network, USA; Robin Page, Countryside Restoration Trust, UK; John Papworth, Fourth World Review, UK; Jakub Patocka, Literarni Noviny, Czech Republic; Jeremy Rifkin, Foundation on Economic Trends, USA: Charles Secrett, Friends of the Earth, UK; Vandana Shiva, Research Centre for Science and Ecology, India; David Suzuki, David Suzuki Foundation, Canada; Richard Wilson, The Times, UK; Tracy Worcester, ISEC, UK.



# UNA SOCIEDAD QUE VIVE DE ESPALDAS A ELLA

# La muerte

uestra sociedad occidental, tan civilizada y aséptica, vive completamente de espaldas a la muerte. Esto tiene muchas consecuencias de diversa índole y en diferentes ámbitos. Este monográfico estudia cuáles son esas consecuencias que nos incumben a todos muy directamente y también a todo el planeta.

Un ejemplo muy notorio es que el vivir de espaldas a la muerte aumenta la cantidad de personas que sufren patologías mentales como la depresión. La ausencia de ritos directamente relacionados con la muerte dispara las dolencias psicológicas y nos hace más consumistas, más apegados a lo material. Con las devastadoras consecuencias que ello tiene en lo medioambiental.

La ecología profunda, que no descarta el ámbito espiritual de la vida, nos hace conscientes y, por ello, responsables. Se trata de defender la vida en su más amplia acepción, incluso la vida de los no nacidos, y también la vida de todas las demás especies, sean animales o vegetales, que pueblan la Tierra. Vivir de espaldas a la muerte contribuye a hacernos más depredadores.

Era necesario un monográfico de estas características. Ya estaba tardando demasiado. Si la muerte es un tabú en Occidente y en todos los rincones del planeta adscritos a esta filosofía... no es por casualidad. Vivir de espaldas a la muerte contribuye de forma notoria a desapegarnos de la destrucción que somos capaces de engendrar. Se nos oculta la muerte para que no veamos todo el daño que estamos haciendo. Pero ello no es gratis. Todo lo que sale de las pautas naturales... tiene un alto precio. ¿Queremos seguir pagándolo?

Otras culturas, otras formas de entender la vida... nos pueden ayudar a ver la muerte de otra manera. También hemos querido reflejar en este número un resumen de lo que son esos otros prismas, nunca tan necesarios como hoy. Aprender a ver la vida con los ojos del corazón nos enseñará a valorar la vida como lo que en realidad es: algo sagrado. Como ya dijo Vandana Shiva: "Sólo una visión sagrada de la vida puede ayudarnos a salir de la encrucijada en la que se encuentra metida nuestra especie".



"Otras culturas, otras formas de entender la vida... nos pueden ayudar a ver la muerte de otra manera"



**EcoActivistas** 



# UNA MUERTE VIVA PARA VENCER A UNA VIDA MUERTA

# Muerte a la muerte

Dionisio Romero vuelve a la carga con sus artículos denuncia. Esta vez, de nuevo, con su rica y poética prosa. Pero, atentos: el asunto es terriblemente descorazonador.

ace unos meses, entre el tumulto de noticias que aparecen en los periódicos, se deslizó una entre las páginas secundarias que al que esto escribe le erizó su ya vapuleada conciencia. Era una noticia de rango anecdótico, que el propio articulista no sabía juzgar si era positiva o inquietante, un avance social o tal vez una decisión problemática. El asunto se presentaba, no obstante, como un logro de la sanidad holandesa, que resolvía un problema con una audaz medida de carácter por supuesto "humanitario". El problema es la carencia de órganos humanos para trasplantes, y la solución de los legisladores y políticos holandeses ha sido regular por ley que todo cuerpo humano estará obligado a pasar por el quirófano, una vez difunto, para ser despiezado. Esta ley, enmarcada en la figura del "consentimiento presunto", da por efectivo la disposición de cualquier cuerpo en que no haya una declaración atestiguada de oposición. Algo parecido está legislado en España, aunque aquí se ha decretado la aprobación final de los familiares. El debate para la elaborar esta ley ha sido complejo y no es intención de este artículo el análisis de sus bondades bioéticas, ni su eficacia para suplir la

carencia de órganos. Lo proponemos como una pieza más de un proceso de construcción de una sociedad política cada vez más estatalizada, como un ejemplo de la ya casi patológica dificultad de discernir realidades humanas, sin la retórica utilitarista y sentimental que configura el nervio motriz de nuestro mundo.

# "MONUMENTO AL RECUERDO"

En un viaje por Suiza para visitar la tumba de un amigo, nos informaron de que por ley todos los cadáveres permanecen en sus nichos por cinco años y, a partir de este periodo, ingresan en una fosa común. Las autoridades suizas, para enmascarar un trato tan displicente a los muertos y un abandono tan notorio de cualquier tradición fúnebre, han dispuesto que esta fosa del olvido se llame "monumento al recuerdo". Sacamos a colación esta anécdota porque es otro testimonio, asociado al lugar que van ocupando los cuerpos difuntos en la actualidad y la necesidad de construir un neo-lenguaje que disimule y oculte realidades.

Así, los cadáveres van desapareciendo de nuestra ciudad política, primero en los países de vanguardia, que son los de mayoría

protestante, padres axiológicos del progresismo y del capitalismo; y luego, siempre por la puerta trasera, en los llamados países católicos, menos inclinados a la ingeniería social, pero cuando esta se instaura... se convierten en celosos guardianes de las novedades. Este desarrollo de "desocupación", o si se prefiere de la "expropiación" de cadáveres, va parejo a las nuevas legislaciones de aplicación de la eutanasia. Ley esta última, que rubrica de manera indisimulada el poder total sobre los cuerpos y las vidas que tiene el Estado actual: soberano de facto de la muerte y de la vida, que en el afán capitalista de obtención de beneficio crematístico... ha transformado al individuo completo en mercancía y dará un uso instrumental hasta en sus ultimidades.

### **EL ANTI-RITUAL MORTUORIO**

Hay algo poderosamente simbólico en este anti-ritual mortuorio, llevado a cabo no en templos, ni a orillas de ríos o en cumbres montañosas, sino en quirófanos, entre cámaras frigoríficas, informes burocráticos y mensajeros motorizados transportando piezas de recambio. También hay algo de profundamente significativo en la costumbre actual de la cremación de cadáveres, y su abandono glacial en la intemperie del olvido, o en esta medida Suiza de amontonamiento de los restos en fosas comunes, que, con la fuerza de una metáfora, transforma el país en zona de guerra y a sus muertos en anónimos combatientes. Mucho ha recorrido la humanidad en sus percepciones de la muerte, que de elevar montañas para honrar a sus muertos en las orillas del Nilo ahora escava olvidos en las orillas de un Rin industrializado. De preparar a sus muertos para emprender un viaje siempre peligroso y definitivo, ahora convencidos de que todos los viajes escatológicos se han cancelado, nos parece un gran consuelo que viva una parte de su anatomía en otro la no-muerte sea aceptable futuro cadáver y que sirva a las necesidades de funcionamiento de la sociedad. Si antes socialmente, están nuestros nos consolábamos porque el difunto ingenieros publicistas y la voluntad vivía en un cuerpo de Gloria que une a de hierro del Estado: esa criatura vivos y muertos con lazos de tradición y profundas mediaciones, ahora, rotas todas autónoma y voraz que vamos las tradiciones, convencidos hasta de que alimentando entre todos, con ha muerto la muerte, como ha muerto Dios, nuestra ignorancia y falta de solo nos queda colocar a nuestros muertos en los asientos contables del utilitarismo. Para que esta nueva doctrina sobre la no-muerte sea aceptable socialmente, están nuestros ingenieros

publicistas y la voluntad de hierro del Estado: esa criatura autónoma y voraz que vamos alimentando entre todos, con nuestra ignorancia y falta de prudencia. Al desaparecer o estar en vías de extinción, los principios antropológicos que nos religaban a un mundo de realidades y principios, al desaparecer cualquier noción de verdad, al quedar "obsoletas" las nociones de esencia y substancia en filosofía en beneficio de la materia o la existencia, al parecernos imposible la posibilidad objetiva de una ley natural, al renunciar a la noción de persona y sustituirla por la de individuo, al invertir la relación ontológica y psicológica entre verdad y libertad, al aniquilar cualquier comprensión sobre la autoridad y con ello dejar de comprender que jerarquía significa "dar y recibir" y por lo tanto aumentar y perfeccionar, al entrar en guerra con la naturaleza y despreciar lo natural, al sobrevalorar lo artificial por rechazo a la Providencia, al crear un nuevo culto de lo "natural" totalmente infantilizado, al atacar la fertilidad, al desnaturalizar el cuerpo humano y transformarlo en voluntad autoconstruida, al arruinar nuestras fuentes de sabiduría y sustituirlas por la inconsistencia, al ir paso a paso levantando, como ingenieros locos, este dique que inmoviliza cualquier agua viva, nos vamos encontrando en una prisión de hormigón que se llama Estado; esa criatura que está decidida a controlar y tutelar toda nuestra existencia. Todas estas leyes que como en una hemorragia van saliendo día a día de la gran Máquina de Poder, respondiendo a los buenos sentimientos de sus peones, son una brutal maquinación luciferina para saltar sobre el más allá, aunque ya no crea en él -aunque nosotros sabemos que lo teme y lo teme mucho, porque tarde o temprano el dique reventará y ya estamos viendo las grietas-.

### ¿QUIÉN MUEVE LOS HILOS?

"Para que esta

nueva doctrina sobre

prudencia"

Si decimos luciferina, sabemos que muchos lectores se quedarán perplejos o tal vez lo lean como una licencia literaria, pero somos muy conscientes de su uso y queremos concluir con una breve explicación. ¿Para qué todas esta reformas, qué persiguen, qué las alienta, a dónde nos conducen, qué ganamos con un Estado omnipresente, qué obtenemos siendo cada vez menos libres, más cretinos, más débiles? Pues bien, no obtenemos nada real y necesario, no hay aumento sino disminución, no hay libertad sino sometimiento, no hay salud sino depresión, no hay más vida sino muerte y tampoco muerte, sino nomuerte. ¿Entonces quién mueve los hilos? Los marxistas dirán que el Capital. ¿Pero quién domina el Capital? Se dirá que es un motor ciego: llamado lucha de clases o tal vez una consecuencia de la necesidad de adaptación y la búsqueda de recursos; a los idealistas les gusta más la noción de la Historia como principio dialéctico en guerra constante, otros especulan sobre principios lunares inconscientes que gobiernan, como los instintos, nuestra historia. Esta sociología de lo lunar nos parece interesante, porque resalta la evidencia de algo oculto que mueve la historia humana y las decisiones en su

cultura.

Veamos este principio lunar en relación a lo solar en el ejemplo que inicia el artículo: se argumentará que hacerse dueño de todos los cuerpos ya inservibles de los muertos es un bien porque ayuda a personas necesitadas en riesgo de muerte -argumento solar-, pero, si hemos ido comprendiendo lo dicho en este breve artículo, veremos que esta ley tiene un efecto más soterrado, que está emparentada con otras afines y que va preparando una nueva realidad política y antropológica, una realidad de disminución de lo humano, de inversión de su condición

sobrenatural, como primera operación para destruir

su naturaleza -siempre hay relación íntima y causal entre lo sobrenatural y lo natural: destruyes una y arruinas la otra-. Hay por lo tanto una fuerza lunar, y esta por definición no argumenta, no se hace visible, no es racional, tampoco emocional, pero es actuante, responde a mecanismos humanos profundos y con ellos trabaja. Si a esta fuerza la intuimos como un sujeto, nos topamos con el maestro de las divisiones, el Divididor, el Diablo. Podemos también decir que no, como materialistas o agnósticos, pero aún así nos encontramos con la siguiente paradoja: algo actúa con las armas y argucias de un sujeto y no es un sujeto, algo nos lleva donde no queremos convenciéndonos que lo queremos, algo cambia los trajes a la realidad con las habilidades de un sastre astuto, algo construye y destruye culturas pero esconde la fuente de sus recursos. Este Sujeto, esta fuerza actuante, este motor oculto, quiere además adentrarse en la muerte, establecerse allí, obrar allí su tiranía. ¿Somos capaces de ver en este "impulso" inteligencia y delirio? ¿Vemos en cada nueva reforma penal una pieza de un puzzle, que poco a poco desvela un paisaje coherente y nocivo?

Curiosa paradoja la que anuncia este artículo, que nos recuerda que necesitamos una muerte viva para vencer a una vida muerta.

Dionisio Romero

# **MEDIO AMBIENTE**

# **Morir contamina**

Morir es caro para el medio ambiente. Nuestros organismos llevan amalgamas de mercurio en los empastes que, cuando se incineran, pasan al medio en forma de una muy tóxica contaminación. Y hay más.

La muerte no nos roba los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo. La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente

François Mauriac (1885-1970)

stá muy de moda la cremación. Es lo más in en el mundo funerario. Pero no es gratis. Y también contamina. La cremación emite a la atmósfera óxidos de carbono, dioxinas y otros contaminantes. Entre otras cosas, porque llevamos en el cuerpo (hasta en las muelas) todo tipo de sustancias tóxicas. "La Vanguardia" ha publicado recientemente que "en el Reino Unido se calcula que un 16% de la contaminación por mercurio en el aire deriva de las incineraciones". Nuestros empastes de amalgamas acaban matándonos a nosotros o a los demás tarde o temprano.

Pero es que, además, como en nuestra sociedad siempre hay que estar muy guapos, hasta para morirnos, pues resulta que los procesos de tanatopraxia (conservación temporal de los cadáveres) utilizan a menudo compuestos altamente contaminantes. Conservan al difunto pero degradan los ecosistemas. Esos productos permiten una mejor presentabilidad del cuerpo, pero el formaldehído que presentan, que retarda la descomposición, libera contaminantes tanto en el caso del entierro convencional en tierra como en el caso de la cremación. Las cenizas resultantes llevan de todo menos ceniza. Según un informe publicado por el CSIC y replicado por diferentes medios, un cuerpo humano emite unos 27 kilos de dióxido de carbono cuando es incinerado en un crematorio. El mismo informe especifica que, a pesar de no ser una cantidad muy elevada, lo más peligroso para el medio son las lacas de los ataúdes, su interior de zinc o el PVC con el que se elaboran algunos sudarios, que se transforman en aires muy tóxicos



La incineración de cadáveres presenta algunos problemas de carácter medioambiental

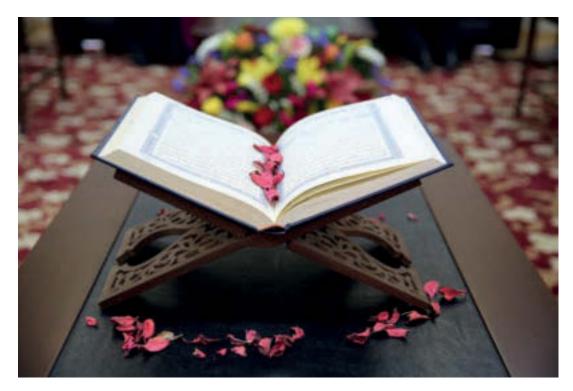
"Según el CSIC, un cuerpo humano emite unos 27 kg. de dióxido de carbono cuando es incinerado en un crematorio. A pesar de no ser una cantidad muy elevada, lo más peligroso para el medio son las lacas de los ataúdes, su interior de zinc o el PVC con el que se elaboran algunos sudarios"

para las zonas colindantes a donde están ubicados los crematorios.

En algunos países ya están utilizando la alternativa de la hidrólisis alcalina que consiste, según "La Vanguardia", "en introducir los restos mortales en un cilindro de acero a presión con una mezcla de hidróxido de potasio y agua a 170°C. El proceso dura cerca de dos horas y el único residuo sólido que queda es una matriz de fosfato cálcico procedente de los huesos, reducida a

un puñado de sal. En cada proceso se generan 400 litros de líquidos con un PH muy alto, que impide verterlos a la red de alcantarillado". Este proceso no está permitido todavía en el estado español. Joan Grimalt, del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua del CSIC, opina que la incineración podría ser perjudicial para el medio ambiente si llegaran a concentrarse vertidos de cenizas en un emplazamiento terrestre de forma regular. En Venecia, algunas agencias cobran buenos parneses para que los familiares puedan verter sobre el lago y sus canales las cenizas de sus difuntos. Cualquiera se come un pescado de esa zona... Según el investigador citado, esas cenizas, en grandes cantidades, si se concentran en algún área, como los jardines de una estatua o una plaza concreta, pueden alcalinizar el terreno, cambiar su ph y, en definitiva, deteriorar el ecosistema. El mar, por su inmensidad, es mejor receptor, pero, según los encuestados, lo mejor es guardar las cenizas en una urna y no contribuir a la degradación del medio.

Pablo Bolaño



**DUELO, RITOS Y NADA DE PSICOFÁRMACOS** 

# La muerte de un ser querido

La autora nos habla de su familia y nos explica que ya se ha tratado el tema de la muerte. Tener algunas cosas claras al respecto evita males mayores. Vivir la muerte como un tabú es un problema que conlleva otros problemas.

i marido lo tiene muy claro. En familia, ha hablado con nosotros repetidamente de este asunto. Él es musulmán (aspirante a sufí, dice) y quiere que, al fallecer, se lleve a cabo la ceremonia siguiendo la tradición y desea ser enterrado en la tierra: ni nichos ni nada parecido. Ha expresado reiteradamente que quiere una muerte, siempre que se pueda, en el hogar, rodeado de sus seres queridos, familiares y amigos. Quiere un tránsito consciente: mientras se pueda, solo una sedación tenue, para morir "estando presente". No quiere nada sentimental en la ceremonia de despedida: no quiere que nadie ponga la música que le gustaba escuchar, ni fotos de su vida, ni un videoresumen, ni nada semejante. Ni poemas bonitos ni tampoco declaraciones altisonantes. Simplemente, una ceremonia tradicional islámica y basta. Luego, cada uno que le recuerde como quiera (si es que le recuerdan). Ha hablado de esto en repetidas ocasiones y nos ha animado a que hagamos lo mismo. Dejar esto para el último momento puede ser un problema cuando el último instante viene de forma no esperada.

Él me dice que cree que esto es lo mejor. Señala que el rito sagrado nos ayudará a llevar el asunto de la mejor de las maneras, si es que él fallece antes que los demás. El duelo podrá sobrellevarse de una manera más llevadera. El otro día, falleció el compañero de la madre de un amigo. Su doctor de cabecera la invitó a tomar psicofármacos. Dios mío... Ya no te dejan ni ser una viuda normal. ¿Por qué hay que medicalizar también el duelo? En el duelo normal sólo deberían tomarse fármacos para

trastornos concretos y durante un tiempo limitado y ocasional, con el fin de evitar medicalizar el duelo. Además, como se ha comprobado en repetidísimas ocasiones, los antidepresivos son totalmente ineficaces frente a la tristeza del duelo cuando no existe depresión patológica. Utilizar "compensadores químicos" es una barbaridad... como las conductas repetitivas y compulsivas del tipo "trabajo adicto", jugador de máquinas, etc., que anclen el dolor y lo narcoticen por la repetición. El dolor de la pérdida hay que llevarlo sin miedo, sin enganches, sin nada externo. En la intimidad, en el silencio.

El duelo es un proceso adaptativo y no una enfermedad. Entonces, no conviene medicalizar el duelo salvo en casos en los que el duelo se mezclaría con patologías mentales graves. En los casos habituales de duelo sin trastornos mentales, el propio doliente que ha sobrevivido a un ser querido tiene que adaptarse a la nueva situación utilizando sus propios recursos adaptativos. Cada duelo será distinto porque cada muerto y cada superviviente somos distintos. En la medida en que las personas no dejan claras las situaciones sobre cómo quieren morir y qué debe hacerse después, la angustia de los supervivientes se amplía y las situaciones de estrés pueden conducir a la opción de los psicofármacos. Mi marido dice que hablar claramente de este asunto y dejarlo todo bien atado nos ahorra a todos mucho dolor e incertidumbre. Que el dolor que reste sea mitigado según el duelo tradicional y no con recursos químicos que nos conducirán a otros problemas derivados, tarde o temprano.

Ángeles Parra

# **INFANCIA**

# Dejad que los niños se acerquen a la muerte

Carlos Galindo insiste en que una de las maneras de hacer desaparecer el tabú de la muerte de la sociedad occidental es educando a los pequeños en todo lo que tiene que ver con ella. No hay que ocultarles la muerte y los muertos, porque el niño tiene más sabiduría innata de la que nosotros creemos...



No habiendo podido los hombres remediar la muerte, la miseria y la ignorancia han imaginado, para ser felices, no pensar en absoluto en ella... Blaise Pascal

na de las cosas que más me sorprendió de mi paso, como invitado o interino, nunca como "fijo", por un grupo de amigos que se había montado su semisecta, con gurú trasnochado incluido, era la aversión que le tenían (especialmente su capo o baranda) a que los niños de los "socios" asistieran a funerales y sepelios. Es algo que nunca entendí. A pesar de sus conductas sectarias en algunos asuntos, en esta historia tampoco se diferenciaban mucho del común de las masas occidentales. Parece como si quisiéramos "proteger" a los niños del dolor... Cuando, en realidad, les haremos asociales, vulnerables e inestables si no les ayudamos a asumir con naturalidad los procesos propios de la vida: la muerte, la enfermedad, la decrepitud...

Los especialistas aconsejan que, sobre todo, informemos a los niños sobre la muerte de los seres queridos y que les animemos a decidir si quieren asistir o no al funeral. Les tenemos que informar sobre qué ocurre en los entierros. Sobre lo importante que es despedirse, ya que ese ser querido no volverá nunca más a estar presente de una forma física. La despedida es importante. También hay que explicarle las creencias de esos seres queridos que han fallecido y cuáles son los símbolos que hay detrás de cada rito. Si el ser querido es muy cercano y el dolor nos impide hacernos cargo de la situación, podemos encargar a otra persona que hable con ellos, con los pequeños de la casa. Si los niños nos ven afligidos y tristes, llorando o gimiendo, no pasa nada. También

es natural. Es trascedente hacerles comprender que, aunque la pena está ahí presente, ellos están seguros porque nosotros nos encargamos de su protección. Los niños tienen mucho miedo al abandono y, de hecho, el abandono causa traumas difíciles de superar.

¿Qué pasa cuando el padre o la madre del niño se han suicidado? Ahí sí que no tengo respuesta. Supongo que habrá que dejarse llevar por el corazón y salir del trance de la forma más compasiva posible, según cada caso. La muerte altera más que cualquier otra cosa el día a día de una familia y, en especial, del día a día de los pequeños. Pero el suicidio se lleva la palma. J. R., terapeuta familiar, ha escrito: "Insistimos, el dolor que experimenta una familia tras la muerte de uno de sus miembros se incrementa hasta niveles casi insoportables cuando ésta se ha producido por decisión del fallecido. Es entonces cuando las mentes de los sobrevivientes (del inglés survivor) se llenan de fantasmas y sus corazones... de sombras y de dudas. Se buscan explicaciones, se pretende encontrar culpables, no se sabe cómo mitigar una angustia que se muestra invasiva, aturdidora. Las consecuencias del suicidio para la familia son tan devastadoras que provoca serios destrozos en la vida de los sobrevivientes, introduciéndoles en un duelo, por regla general, muy traumatizante y prolongado". Algunas familias ocultan el hecho a los pequeños y no sabemos qué es más traumatizante si el suicidio en sí o el tabú acerca del familiar que lo ha llevado a cabo. En cualquier caso, si hay un óbito en la familia, y si esa muerte tiene que ver con el suicidio, la mejor manera de compensar el dolor de los pequeños serán ingentes cantidades de amor, de comprensión, de tiempo y de compasión... por parte de los familiares que han sobrevivido.

Carlos Galindo

# LA MUERTE ANIMAL QUE NO NOS CAUSA DOLOR...

# La muerte de los otros

Montse Mulé, que se declara vegana, nos recuerda que la muerte sí está presente en la sociedad aunque no hablemos de ella. Pero es la muerte de los otros: los animales que son criados y sacrificados para la especie humana.

"La muerte sí

está muy presente

en la sociedad. A cada

paso te cruzas con ella,

carnicería... La muerte a

la vista de todos, una

muerte pornográfica,

insultante"

uál es la percepción de la muerte en nuestra sociedad? Vivimos de espaldas a la muerte, consciente o inconscientemente, porque no nos gusta, porque posponemos el enfrentarnos a ella cuando no haya más remedio, porque lo que nos importa es la vida... O porque simplemente no sabemos más, no nos han dado herramientas para manejarla con dignidad. De pequeños nos la ocultan, la juventud la ignora. Decía Eugène Ionesco, autor del mejor cuento que conozco, "Le Petit Prince", que dejamos la infancia cuando tomamos conciencia de la muerte. Pero hay distintas muertes y nos afectan de diferente manera. La muerte de un ser

querido, la de multitud de emigrantes huyendo de sus países en guerra o del hambre, la de millones de animales criados para ella, para una muerte segura, prevista, para llenar estómagos que no dan valor a estas muertes. ¿De qué muertes hablamos?

La sociedad trata la muerte dependiendo de su cultura. Ahora que el planeta Tierra ya no es lo grande que antes podía parecer, podemos saber prácticamente todo aunque ocurra a miles de kilómetros, en lugares remotos, en tribus cerradas...

Y el documentarme un poco para tratar el tema me ha llevado a pensar que guizás mejor que no le hagamos demasiado caso a la muerte, porque hay sociedades que desentierran a sus muertos cada siete años para ver cómo va la cosa. En otras sociedades se comen en una pescadería, en una a sus muertos sin ser expresamente caníbales en su día a día... para aprovechar la fuerza o la inteligencia de los que se han ido. Otros les mantienen en sus casas varios días para asegurarse de que el alma y el cuerpo se separan para finalmente subirlos a la montaña y abrirles heridas que atraerán a los buitres para que se los coman.

Tampoco se ve igual la muerte desde una perspectiva atea o creyente, desde la convicción de la reencarnación o de que es el fin final absoluto. No es lo mismo afrontar la muerte física del cuerpo si creemos en la vida eterna del alma (siempre podemos mirar al Cielo y reconocer a nuestros queridos en la energía de las estrellas) que si no creemos en nada. En fin, la nuestra no es una sociedad muy evolucionada tampoco. El trato que les damos a los animales y la forma de alimentarnos mayoritariamente lo confirma, pero la mirada a la muerte humana y la forma de afrontarla es mucho más discreta. El negocio alrededor de la muerte de todos modos crece... Se va pareciendo al de las bodas... ¿Qué tipo de flores? ¿Cuánto



se quiere gastar en ellas? ¿Ponemos un cuarteto tocando música de Bach o un trio africano cantando blues? Tendrá que escoger el ataúd... ¿Incineración o entierro? Escoja la urna.

Como ecologista, veo la muerte como la concreción final de la vida, algo natural (siempre y cuando sea una muerte natural, por desgaste y envejecimiento de la vida) y quizás es eso lo que no está generalmente comprendido por nuestra sociedad,

> centrada más bien en la competición y el poderío de la juventud, la belleza, la salud. Encuentro patético el

sufrimiento de algunas personas por el hecho de envejecer, el ir a quirófano para disimular el paso del tiempo, la no aceptación de los diferentes ciclos de la vida, también en

nuestra propia persona. Como vegana, la muerte sí está muy presente en la sociedad, que sigue ciega a verla como tal, a cada paso te cruzas con

ella, en una pescadería, en una carnicería... La muerte a la vista de todos, una muerte pornográfica, insultante. Porque es muerte inducida, no natural.

Si como parece ser somos lo que pensamos, lo que decimos, lo que comemos... Mientras comamos muerte, no esperemos sentirnos pletóricos de vida, al menos de vida consciente y plena. Alimentarnos del sufrimiento de quienes son traídos a este mundo para ser esclavos, y matados sistemáticamente en edificios construidos para este fin, nos hace débiles y enfermos, y perpetúa las guerras entre humanos.

Tomar conciencia de ello es un gran paso evolutivo de crecimiento personal.

> Montse Mulé, Redactora de "Bio Eco Actual" montse@centipedefilms.com

# DEJAR A UN LADO LA ESCLAVITUD DEL APEGO A LA VIDA

# Por un óbito consciente

Las diferentes tradiciones espirituales ya lo anunciaron en su día y el profeta Muhámmad (saws), el sello de la Profecía, fue bien explícito. Solo hay una manera de vencer a la muerte: "Morir antes de morir". Morir a nuestras miserias humanas, a nuestros defectos, a todo lo que nos "ensucia", a las pasiones que son ilícitas. Morir, sobre todo, a nuestro afán por lo mundano. Vencer esta guerra, la gran "yihad", es la única forma de alcanzar la inmortalidad. El reto más difícil al que nos vamos a enfrentar en vida...



Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada produce una dulce muerte Leonardo da Vinci

ero el caso es que nuestra cultura ha hecho un ídolo de la vida y ha sepultado, nunca mejor dicho, todo aquello que tiene que ver con la muerte, como si ésta no existiera cuando el tenerla presente puede ser muy útil en diversos ámbitos.

### **EL TABÚ**

Occidente ha construido un mundo de espaldas a la muerte. Uno de los escritores más certeros sobre este tema es Philippe Ariès. En su "Historia de la muerte en Occidente", nos habla de cómo vivimos silenciando lo ineludible. Se trata de un libro revelador y que se ha hecho necesario. Desde su publicación por vez primera en 1975, los ensayos que conforman este volumen se han convertido ya en un clásico.

Concebidos en su origen como una serie de conferencias para la Johns Hopkins University, su recorrido abarca diversas ramas de las humanidades (la historia, la etnología y la antropología cultural), y nos presentan la fascinante historia del cambio gradual de la muerte, desde la percepción como algo familiar y «domesticado» en el mundo medieval... a otra concepción más moderna, "extraña".

El proceso biológico por el cual en un individuo cesan sus funciones vitales... no forma parte de nuestra cotidianeidad. Lo han "esfumado". Todo ser humano nacido habrá de morir; esto forma parte inherente del propio ciclo de la vida y, a pesar de compartir esta cualidad con el resto de los animales y otros seres vivos, solo en el humano esta realidad ontológica, "la consciencia de la muerte", toma dimensiones realmente existenciales. Pero cada vez menos. Porque el mundo moderno ha hecho desaparecer lo funerario y todo lo que le rodea de la vida de las personas. Incluso el duelo ha desaparecido. Vestir

de negro... ya ni se usa. Hay quien asiste a un entierro con minifalda y todo rito sagrado es sustituido por un conjunto de convenciones sentimentales poco profundas: los discos que escuchaba el finado, el álbum de fotos, etc. Ni una palabra sagrada durante el sepelio. La muerte es una realidad ineludible, innegable y por consiguiente su presencia es insustituible. Pero la muerte es silenciada y ocultada en nuestra sociedad porque no le es conveniente a la maquinaria consumista y materialista que el público en general se haga grandes cuestionamientos abstractos, sino que el individuo se preocupe en producir y, sobre todo, consumir. Por eso muchas veces nos toma descuidados cuando menos lo esperamos.

# **NUESTRA COMPLICIDAD**

Estamos haciendo desaparecer a la muerte de la vida y, en buena medida, somos cómplices de ello. Cada vez más, se le tiene miedo a lo desconocido. Y nadie nos dice nada acerca de una espiritualidad profunda. Por lo tanto, cuando muramos, qué será de nosotros y a dónde iremos luego. ¿Es el fin de todo? El relativismo actual. A medida que el hombre se ha ido separando de una concepción sagrada se ha transformado cada vez más en un fanático adepto de la nueva religión materialista. Pero que seas un adepto no significa que no vayas a sufrir las consecuencias de pertenecer a esa secta masiva.

# **UN PROCESO**

Jesús explicaba la muerte como parte natural de un proceso y no como un fin, dado que la vida no termina con la muerte, pues hay una vida más allá de la muerte... Pero la cultura occidental escindida del cristianismo, una cultura que niega sus orígenes y que se ha transformado en algo extraordinariamente materialista, oculta la muerte y, de alguna manera,



Negar la muerte es un argumento de la sociedad materialista...

la niega. El culto a la vida es un culto a la materia y a lo que se puede ver. Se niega toda dimensión espiritual en el ser humano, que es la forma más rentable de que los individuos sigan produciendo y consumiendo sin ver más allá de su mera existencia biológica, cada vez más deshilachada. Así, pues, toda negación de nuestra esencia espiritual es uno de los mejores argumentos para la sociedad de masas, se guiera ver o no. La muerte como fin de todo es una jugada estratégica maestra de los artífices de la sociedad consumista, Eso sí, esta nueva legión de materialismo ejércitos de psicólogos, necesita psiquiatras, fármacos, drogas, medios de masas, comida tragada de forma compulsiva, abogados, policías... para que pueda funcionar, pues el resultado es la transformación de una sociedad unida en una especie de mosaico roto en el que los individuos son los cristales rotos en mil añicos, cristales que nunca más volverán a formar parte de una cristalera grande, limpia y por la que pasaba la luz sin dificultad. Esos cristales rotos son incapaces ya de vivir en armonía con la Naturaleza y, es más, se convierten en cómplices alegres de un sistema que corrompe todo aquello que toca y, en especial, todo aquello que tiene que ver con el mundo natural.

# HAY ALGO MÁS ALLÁ

Yo siempre me imagino la conversación de dos espermatozoides dentro de

# SOCIEDADES TRADICIONALES Animales para la alimentación

En cualquier sociedad tradicional. no se sacrifica ningún animal para la alimentación humana sin un rito sacrificial. Este rito tiene por objetivo que sepamos valorar la vida y todos los dones de los que gozamos y que el tránsito del animal esté bendecido y tenga un porqué. Hoy en día, la inmensa mayoría de la población consume productos cárnicos, procedentes de animales muertos, sin tener ningún contacto con la muerte. Es como si esos productos no procedieran de animales y hubieran sido elaborados en fábricas. Incluso los envoltorios huyen de reproducir imágenes en las que aparezcan animales. Ninguna referencia a la muerte.

En islam, la fiesta del cordero tiene en su esencia ponernos en contacto con aquello verdadero, no virtual, de lo que no podremos huir: la muerte. La muerte no es lo que cree Occidente, que se presenta a sí misma como la única manera viable de entender el

La muerte es una boda con la eternidad. Puede ser, según cada caso, la unión con el Amado, el retorno al verdadero origen, como nos han dicho los verídicos maestros de todas las tradiciones espirituales reveladas. Entenderla como una parte más del proceso vital, asumirla sin aspavientos ni sentimentalismos, nos librará de psicólogos, psiquiatras, charlatanes y estafadores de toda índole.

un testículo mientras el varón del que forman parte está haciendo el amor con su pareja. Uno le dice al otro: "Uno de nosotros saldrá de aquí, se transformará en un embrión, luego en feto, luego será un niño, irá al colegio, luego a la universidad...". El otro contesta: "Sí, hombre. Estás flipando". Lo mismo pasa con la muerte en nuestro mundo. Se niega cualquier otra posibilidad que no sea el dejar de existir sin más.

Pero los estudios dicen más cosas. Un algoritmo analizó los textos escritos por

pacientes con enfermedades terminales y presos próximos a ser ejecutados para determinar qué sensaciones experimentaban. Los resultados contradijeron lo esperado. Se le teme a la muerte. La mera idea de pensar en ella genera un escalofrío. La pregunta es automática: ¿cómo se siente morir? ¿Qué pasa en los minutos previos? ¿Qué sucede después? Una nueva investigación dilucidó la cuestión de los sentimientos del moribundo en los días previos, antes de que su vida terminara.

A partir del estudio de textos de enfermos terminales y de presos condenados a muerte, se llegó a conclusiones inesperadas. Kurt Gray, líder de la investigación, de la Universidad de Carolina del Norte, ha dicho: "Cuando imaginamos nuestras emociones, cuando nos acercamos a la muerte, pensamos principalmente en la tristeza y el terror, pero resulta que morir es menos triste y aterrador -y más feliz- de lo que la gente cree". Los resultados, publicados en un número de la revista "Psychological

escribieran una entrada en un blog con la idea de que solo les quedaban unos pocos meses. Gracias a un algoritmo especialmente diseñado, detectaron señales en los mensajes reales e hipotéticos de enfermos terminales. Palabras que describían emociones negativas y positivas como 'miedo', 'terror', 'ansiedad', 'felicidad' y 'amor'".

### **EMOCIÓN Y FELICIDAD**

El estudio corroboró que, una vez analizados los datos, "las publicaciones

los mismos: las palabras positivas aparecieron con mayor asiduidad con la cercanía de la muerte. Tanto en los enfermos terminales como en los reclusos en el corredor de la muerte, se registraron alusiones frecuentes a, por ejemplo, la espiritualidad y la familia, lo cual sugiere que tales cuestiones ayudan a sofocar la ansiedad por el inexorable deceso".

"Los seres humanos son increíblemente adaptables -tanto física como emocionalmente-. Las últimas entradas de



Algunas investigaciones dejan entreveer comentarios sobre los rituales relacionados con el proceso de duelo, definiéndolos como instrumentos culturales que preservan el orden social y permiten comprender algunos de los aspectos más complejos de la existencia humana.

Science", destierran, según varios textos publicados por la prensa, "la presunción inicial del miedo y aseguran que, con la muerte cerca, se experimenta una sensación 'inesperadamente positiva'. De hecho, así se llama el estudio: 'Dying Is Unexpectedly Positive'. En el primero de los experimentos, Gray y sus colegas analizaron el contenido emocional de los mensajes en los blogs personales de pacientes con enfermedades terminales que estaban a punto de morir de cáncer o esclerosis lateral amiotrófica (ELA). A modo de comparación, pidieron a un grupo de participantes, a través de internet, que imaginaran que habían sido diagnosticados con cáncer terminal y que

de los enfermos terminales incluían palabras de emoción, de felicidad mucho más positivas que aquellos participantes simulados, que optaron por más palabras descritas como de emoción negativa. El fenómeno recrudecía a medida que pasaba el tiempo y se acercaba la muerte: los enfermos apelaban aún más a sentimientos positivos". Los datos son concluyentes: "En el segundo experimento, el equipo a cargo realizó un análisis comparativo de los textos escritos por presos condenados a muerte y convictos ya ubicados en el corredor de la muerte, próximos a ser ejecutados. Los resultados fueron

blogs de pacientes con enfermedades terminales y las últimas palabras de los presos condenados a muerte están llenas de amor, conexión social y significado", sostuvo Gray. "La muerte es inevitable; pero el sufrimiento puede ser evitable", concluyó. Si vivimos demasiado apegados a la vida, la muerte causa sufrimiento, porque la desconocemos. No se puede amar lo que se desconoce. Cuando vivimos en una sociedad tradicional que ha asumido lo que es la muerte, el proceso se facilita. Cuando la muerte se encuentra próxima, por más que hayamos vivido cobijados en la idiosincrasia del Occidente moderno, los ídolos caen y entramos en contacto con lo verdadero.

### RITOS

Para los autores Oviedo Soto S.J.; Parra Falcón, F.M., Marquina Volcanes Y M., en su trabajo "La muerte y el duelo", "los investigadores Romanoff y Terencio han publicado recientemente algunos comentarios elocuentes sobre los rituales relacionados con el proceso de duelo, definiéndolos como instrumentos culturales que preservan el orden social y permiten comprender algunos de los aspectos más complejos de la existencia humana. Según estos autores los rituales proporcionan un modelo del ciclo vital, dan estructura a nuestro caos emocional, establecen un orden simbólico para los acontecimientos vitales y permiten la construcción social de significados compartidos. Esto es bien importante tomarlo en cuenta, cuando nos toca vivir la muerte de un ser querido a la persona que participa en los actos fúnebres se le hace más hacedera la aceptación de la pérdida ocurrida; hecho contrario le sucede a aquella persona que es aislada y muchas veces sedada quizás con la intención de protegerla, porque en sus recuerdos no existen acontecimientos que le reafirmen que la pérdida del ser amado fue real (Posada)". Sin ritos sagrados, continúa el caos y se impone el negocio de psicólogos y demás profesionales del coaching emocional en una sociedad fraudulenta donde ha desaparecido la familia, los maestros/ as y cualquier atisbo de sabiburía primordial.

# A SACO PACO

En la Antigüedad, lo normal era que las personas quisieran morir lentamente, rodeadas de sus seres queridos, para vivir con consciencia el dejar de vivir, precisamente.

Hoy, sin embargo, todo el mundo aspira a un proceso lo más rápido posible. En el caso de que el encuestado no muera de un infarto o de un accidente, los futuros finados aspiran a dejar este mundo absolutamente sedados para no enterarse de nada. Este es uno de los mayores dramas a los que se enfrenta nuestra civilización. Llegamos al mundo en un proceso no natural presidido por la epidural para desconectarnos de nuestra madre y del útero universal que es la Creación. Y nos vamos del mundo como yonguis (ojo: algunos yonquis están más "conectados" que el 90% de la población). Hemos leído esto en la red: "La mayoría de la población desea morir dormida, tener un tránsito tranquilo sin agonía. La agonía (o

situación de últimos días) es la fase que precede inmediatamente a la muerte y que se manifiesta clínicamente por un deterioro físico grave, debilidad extrema, trastornos cognitivos y de conciencia, dificultad de relación y de ingesta. Es un síndrome clínico con unos signos (nariz fría o pálida, extremidades frías, livideces, labios cianóticos, estertores de agonía, pausas de apnea (>15 seg.), anuria y somnolencia) que pronostican una muerte próxima (más de 4 de estos signos es pronóstico de fallecimiento en 4 días).

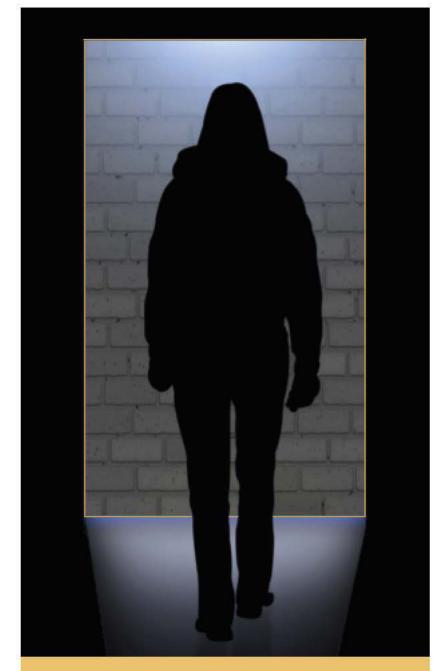
"Si vivimos demasiado apegados a la vida, la muerte causa sufrimiento, porque la desconocemos. No se puede amar lo que se desconoce. Cuando vivimos en una sociedad tradicional que ha asumido lo que es la muerte, el proceso se facilita. Cuando la muerte se encuentra próxima, por más que hayamos vivido cobijados en la idiosincrasia del Occidente moderno, los ídolos caen y entramos en contacto con lo verdadero"

La finalidad de la sedación no es adelantar la muerte, sino aliviar sufrimiento cuando: 1.Existe deterioro grave e irreversible (enfermedad avanzada o terminal). 2. Una experiencia de sufrimiento que no se puede aliviar de forma satisfactoria con ninguna otra medida (sufrimiento refractario), vivida por el enfermo, o su familia cuando no se puede expresar, como intolerable. 3. Y el enfermo (o quien le representa si es incapaz de decidir) lo solicita consciente de que la disminución de la conciencia puede adelantar su muerte". Pero no nos vengamos arriba con los eufemismos. La realidad es que en los hospitales se suministran sedantes a cascoporro. Muchos enfermos no pueden ni escoger. No se les consulta. Se les administran a tutiplén. ¡Hala, venga, que ya es la hora de morirse. Y así no nos complicamos la vida (nunca mejor dicho)".

### MORIR CONSCIENTEMENTE

Pero hasta algunos médicos sorprenden de que cada vez más pacientes muestren su deseo de morir conscientemente. Catalunya es una de las comunidades bastante avanzadas en una muerte "confortable", parecida a la tradicional. Los llamados PADES (Programas de Atención Domiciliaria y Equipos de Soporte) son equipos que se desplazan a las casas para atender a enfermos que quieren permanecer y morir en su domicilio, una práctica que empezó hace más 25 años. La doctora en cuidados paliativos Marta Batalla aconseja, desde una entrevista publicada en "La Vanguardia", que, pese a los tabúes, se debe informar y dialogar con el paciente para que decida el lugar y la forma en que desea morir, si es que esa muerte es más o menos previsible: "Hoy en día, morir en su propia cama es lo ideal, pero a veces no es posible cuando los síntomas no se controlan. En las últimas semanas de vida del paciente explicamos a sus familias que el sentido del oído y el del tacto es lo último que se pierde. Por eso, recomendamos que les toquen, para que se sientan acompañados, y que les hablen, aunque esto no significa que el paciente entienda lo que le dicen, sino que simplemente reconoce las voces de sus familiares y sienten bienestar al sentirlos próximos", ha comentado Batalla. La doctora también asegura: "Es importante que el paciente esté plenamente informado de su enfermedad (eso de ocultarle la enfermedad a los pacientes debería estar penado: el paréntesis es mío), porque así les preguntamos dónde y cómo quieren morir, y si quieren ser sedados o no". Por lo menos, la doctora hace alusión a que decida el paciente si quiere la sedación o si no la quiere. La doctora advierte: "La sedación es una opción terapéutica que consiste en administrar unos fármacos para que la persona disminuya su nivel de conciencia y no tenga inquietud, agitación o confusión, unos síntomas muy frecuentes en los últimos días de vida"; pero también señala que "me he encontrado que algunos piden no ser sedados, para estar plenamente conscientes de su final". De eso se trata, de vivir y morir conscientemente. Sin ello, no puede haber armonía con el resto ni con uno mismo. Si no la ha habido en la vida, tampoco la habrá en la muerte. Y esto no vaticina un tránsito muy halagüeño...

Pedro Burruezo



# LA GRAN **APUESTA**

PUEDE O NO EMIGRAR EL ALMA DE SU SOPORTE FÍSICO ACONTECIDA LA FINITUD DEL MISMO?

Tratar de ignorar la muerte y vivir como si ésta fuera un incidente extraño a la vida es la estrategia más común en la sociedad occidental. Puede parecer una actitud sensata, práctica y "rentable", pero cabe considerar que sea todo lo contrario, si lo planteamos desde una visión espiritual o filosófica.

Cada día es una pequeña Vida Horacio

- ¿Tú quieres saber dónde irás tras la muerte? - Sí, por supuesto. - Okay. Verás; algunas cosas se saben

únicamente por experiencia. ¿Estás listo?

- Quizá no lo puedas entender: sólo lo puedes experimentar. ¿Estás dispuesto a experimentarlo? ... No te voy a matar, ni tienes necesariamente que morir (para experimentarlo) -(.)

- El Universo abre sus puertas solo a quienes prestan suficiente atención Sadhguru Jaggi Vasudev (Yogui y filósofo indio)

Duerme con el pensamiento de la muerte y levántate con el pensamiento de que la vida es corta Proverbio

"Nuestra muerte es como la noche de bodas con la eternidad. ¿Cuál es su secreto? Dios es Uno Mawlana Rumi

robablemente, las religiones han tenido (y aún tienen) tantos seguidores por nuestra ansia de certezas. La gran mayoría de nosotros no parece que tengamos la fuerza necesaria para aceptar que la vida es misterio e incertidumbre, ni podemos "apartar el velo" y mirar directamente al otro lado. Solo podemos presentirlo y tener una sutil indicación.

Desde el punto de vista de un místico, la pregunta de qué hay tras la muerte se respondería sola si logramos entender qué somos y, por tanto, conocer cuál es nuestro propósito. Pero ambas cuestiones son igual de difíciles. Sin embargo, quizá sí podemos tratar de deducir lo que podría haber tras el velo, si no nos dejamos engañar por nuestra mente.

### UN PRINCIPIO INDEFINIDO

Casi nadie recuerda su nacimiento (por no decir nadie) y muy pocos son capaces de recordar algo de lo vivido con unos pocos meses de edad. Es como si hubiéramos empezado a recordar, como pronto, a partir del primer o segundo año de nacer (la media es de 3 años y pico, según algunas estadísticas). Sin embargo, ahí estábamos; incluso ya éramos "nosotros" cuando nos acurrucábamos en el vientre materno. De hecho, y según muchas evidencias, la vida de un ser humano ya se da a partir de las pocas semanas de gestación. Yendo un poco más allá, casi podríamos atrevernos a decir que en el momento de



la fecundación ya existe una energía y un propósito, quizá incluso un destino (aunque eso es difícil de casar con el libre albedrío).

Algunas personas han descrito "recuerdos" -bien bajo hipnosis o espontáneamentedel momento de su propio nacimiento, e incluso de su paso por el vientre materno. Aún es más raro cuando algunos llegan a asegurar recordar sus vidas antes de su nacimiento. Por supuesto, esto ya resulta intolerable para las mentes radicalmente racionales, que atribuyen todo ello a fantasías o alucinaciones. Sin embargo, no son pocas las personas que han narrado hechos y coincidencias difícilmente explicables, si no es suponiendo que mientan o fantaseen... o que seamos algo más que solo una entidad biológica que nace, se reproduce y muere.

### **LA VIDA ES SUEÑO**

Resulta todo "raro": crecemos y posiblemente vamos olvidando qué eramos, a la vez que, al aprender ciertos conceptos abstractos durante la juventud, parece a veces que estamos recordando, como si ya hubiéramos sabido eso "antes" pero lo hubiéramos olvidado. Por otra parte, son muchos los matemáticos, físicos, científicos, escritores, poetas, músicos, etc., que no podrían decir de dónde surgió su inspiración en determinados momentos cumbre, o qué son sus "musas". Estos "creadores"

algunas veces son inspirados por sueños, otras veces las ideas o visiones parecen llegar de algún lugar lejano, o de las profundidades de la mente.

De cualquier forma, pasan los años y las posibles extrañas sensaciones de que algo no encaja en la "lógica" de la vida "normal" van guedando atrás, siendo finalmente olvidadas. A la vez, y no menos importante, construimos una vida dedicada a lograr cierta "seguridad" material, y algunos se obsesionan con ello. Prosperidad y carrera, "labrarse un futuro" o "construirse una reputación" ya ocupan demasiado tiempo o energía, pero además está lo de cuidar el "físico" o hacer dietas a la carta (que van seguidas de sobredosis de grasas y azúcares, además de carne y alcohol). Incluso el yoga, que significa "unión", se ha reducido a poco más que una gimnasia especial para mejorar la flexibilidad de articulaciones y músculos. Algunos pocos osados van aún más allá y se preocupan de desarrollar su mente, que se mantendrá -con algo de suerte- lúcida y en buena forma por algo más tiempo que el cuerpo físico. Sin embargo, son muy muy pocos los que se preocupan del cuidado de su alma (lo cual quizá demuestra lo que realmente cree la gran mayoría en su fuero interno).

### **CREYENTES INCRÉDULOS**

Visto desde el agnosticismo, ni tan solo los considerados creyentes parecen preocuparse demasiado por el tema, pues dejan en manos de sus líderes espirituales la comprensión de todos los grandes misterios metafísicos, como si no tuvieran ninguna necesidad siguiera de intentar comprender, o al menos tratar de experimentar (compasión, perdón o arrepentimiento...), como si solo "creer" bastara, como si acudir a un culto religioso media hora a la semana fuera suficiente para sentirse una persona "de fe".

Siguiendo con las aparentes contradicciones, tampoco es tan frecuente que la mayoría de los autodenominados creyentes muestren que experimentan la muerte de sus seres queridos como si creyeran realmente en una vida ultra-terrena. La pérdida de amigos y familiares les produce desesperación, dolor y resentimiento en mayor grado que se lo produce a un agnóstico o un existencialista, que posiblemente se han preparado para ello y al menos no huyen cobardemente de la noción de muerte. Quizá sea que el existencialista pasó parte de su vida flagelándose mentalmente, leyendo libros tan edificantes como "El Ser y la Nada" de Sartre.

### **UN FINAL BRUSCO E "INESPERADO"**

Ante la perspectiva de la propia muerte inminente todo cambia. De modo parecido, si bien no siempre tan intensamente, tras la muerte de un ser muy allegado... también la visión de la vida se suele transformar.

Hasta el momento en que uno pierde a ese ser imprescindible, la vida es vivida como si no existiera la muerte, pues aunque la viéramos -lejanamente- no la sentíamos como algo especialmente amenazante, es decir, es muy distinto asumirla intelectualmente o emocionalmente.

Sin embargo, las vidas del común de los mortales normalmente transcurren tratando de eludir cualquier pensamiento relacionado con su finitud. Ni tan solo cuando los fallecidos son personas allegadas se suele experimentar con otro sentimiento que no sea el desgarrador dolor emocional de la pérdida. Tras el "duro golpe", una terapia conveniente, quizá algunas drogas de prescripción facultativa, y el dolor se irá disolviendo con el paso del "tiempo". Se pasará el tremendo "mal trago" (o al menos se intentará) y la "vida" continuará: "El muerto al hoyo y el vivo al boyo".

## **ARREPENTIMIENTO**

Sin embargo, a menudo sucede algo curioso, a lo que no se presta toda la atención que debería, sospecho que porque ello corroería los fundamentos de nuestra hipócrita sociedad materialista. Cuentan muchos testimonios que algunas personas, en sus últimos momentos de vida, se arrepienten de haberse centrado tanto en su profesión o empresa, y haber sido tan poco cuidadosos con la gente, las emociones y lo espiritual. Hay arrepentimiento, pero quizá no tanto por los "pecados", sino por lo que se dejó de hacer para lograr la seguridad material, ese "prestigio" profesional, esa carrera, legado empresarial, obra material, etc. Además de reconocer la "pérdida de tiempo" (quizá una de las pocas cosas que realmente "tenemos") por el tiempo dedicado a fines vanos y egoístas, se arrepienten de no haberse preparado para el Fin, o más precisamente, para la "posibilidad" de una vida ultraterrena, antes negada, pero que en los últimos momentos sí se admite posible. Durante la vida normalmente no hay apenas interés por lo espiritual, pues la filosofía materialista nos "conforta" con la idea de que tras la muerte todo se acaba y solo hay la Nada absoluta; ni aburrido cielo ni infierno justiciero.

# AIGO MÁS QUE POLVO DE ESTRELLAS

Arriesgándome a teorizar un poco, diría que, como somos seres conscientes de nuestra propia existencia, de nuestra muerte, por tanto tenemos miedo, pero también podemos experimentar un sentido de trascendencia. Nuestra

conciencia está determinada por la percepción sensorial y del paso del tiempo, que a su vez se generaría mediante la memoria. Construimos un sentimiento de individualidad en un proceso gradual que se completa durante la infancia. Pero, por otro lado, parece que tenemos una esencia, que los demás también pueden reconocer en nosotros, que se mantiene aparentemente inalterada con el correr de los años. Quizá por ello es posible reconocer a alguien tras muchos años sin verlo, a pesar de los grandes cambios físicos (y quizá también a pesar de la pérdida parcial del recuerdo).

Somos seres tan complejos que apenas nos comprendemos. Nuestra mente es un misterio; podemos realizar hazañas

Pero si hay una nueva materia que ha trastocado como ninguna a científicos, filósofos o místicos es la de la mecánica cuántica... que nos está obligando a replantearnos el "funcionamiento" del Universo, y desafía radicalmente la lógica del espacio-tiempo a la que estábamos acostumbrados.

sorprendentes con algo de entrenamiento. Los yoguis controlan conscientemente las pulsaciones del corazón, la respiración, el calor corporal y la percepción del dolor (como demostraban los fakires). También el dominio de las ondas alfa, a través de la práctica del veterano Método Silva, nos permite lograr cosas sorprendentes como: recurrir al subconsciente para obtener respuestas o solucionar problemas; diseñar uno o varios "consejeros" o "guías"; encontrar un objeto perdido; curar una dependencia sin terapia ni fármacos; perder peso sin dietas; despertarse a una hora exacta sin despertador; desarrollar clarividencia; o -incluso- encontrar fácilmente un hueco para aparcar en hora punta en el centro de la ciudad (no es

Pero todo eso es poco si lo comparamos con los logros de algunos lamas. Se ha registrado en diversas ocasiones que los maestros más avanzados saben de

antemano cuándo terminará su tiempo y dirigen conscientemente su propio proceso de morir. La descomposición de su cuerpo puede demorarse mucho más de lo normal y frecuentemente se ha descrito que ya muertos permanecen sentados en postura de meditación. Una vez concluida la migración del alma, para sus compañeros y discípulos el cuerpo no es más que una carcasa vacía, por lo que sus discípulos usaban un hacha para trocear el cadáver de su maestro y alimentar con su carne a los buitres (lo cual también se explicaría por la escasez de leña y la dureza del terreno en las montañas del Himalaya).

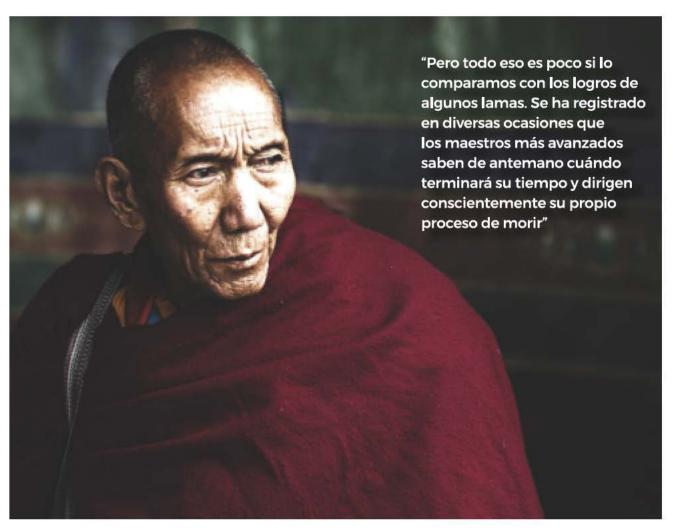
# LA CIENCIA DE LO SUTIL-ETÉREO

Deberíamos empezar a sospechar que la ciencia más convencional y la lógica no tienen la última palabra en las explicaciones "metafísicas". Si bien no hay evidencias para convencernos de nuestra inmortalidad como seres espirituales, sí disponemos de una serie de nuevas teorías que señalan una más que razonable duda al respecto de la finitud de la "existencia" de nuestras conciencias. Ya no podríamos negarlo tan categóricamente, a la vista de las nuevas posibilidades: o casi cabría decir... del nuevo paradigma que empieza a construirse, en relación a nuevas ideas y teorías que tratan de "explicar" el Universo y la Vida, teorías que resultan, como mínimo, bastante inquietantes.

La muerte y el sexo serían las "tácticas" que tiene la naturaleza para hacer inmortales las especies, o al menos para oponerse a la extinción por la entropía (ver recuadro en la página siguiente), que hace de la Vida algo tan raro en el Universo. Sin embargo, el Biocentrismo de Robert Lanza propone que la vida no es una rareza, sino el soporte de la conciencia, que "explica" el Universo, y ¡que el Universo no existiría sin conciencia que lo experimente! El koan del budismo zen: "Si un árbol cae en un bosque y nadie está cerca para oírlo, ¿hace algún sonido?"; más allá de su respuesta lógica, nos obliga a reflexionar sobre el papel de la conciencia en la construcción de la realidad.

# **MECÁNICA CUÁNTICA**

Pero si hay una nueva materia que ha trastocado como ninguna tanto a científicos como filósofos como místicos new age es la de la mecánica cuántica. Puesta de moda por algunos científicos estrella, aunque también por los espectaculares experimentos del acelerador de partículas del CERN (que descubrió la "partícula de Dios"),



# **Entropía**

(viene de la página anterior)

Según el principio de conservación de la energía, ésta ni se crea ni se destruye, solo se transforma. El concepto de entropía añade algo fundamental; que en cualquier transformación la cantidad resultante de energía utilizable será cada vez menor, a la vez que el orden de los sistemas tenderá a cero, es decir, al caos. Pese a este principio "universal", constatamos que la Vida auto-ordena muy eficazmente sus propios sistemas-estructuras, creando "islas" que se oponen -al menos temporalmente- al avance inexorable de la entropía. En cierto modo, la civilización tecnofinanciera también parece oponerse a la entropía (al avance del caos). pero solo aparentemente, pues la tecnología (al menos la que disponemos actualmente) produce un gran desorden en forma de abundantes residuos persistentes e impacto ambiental, por lo que solo una minoría de organismos (incluidas algunas personas) se beneficia de tales "transformaciones", y solo de un modo parcial y provisional.

nos está obligando a replantearnos el "funcionamiento" del Universo. La rareza de ciertos fenómenos, como el entrelazamiento y la superposición cuánticos, hacen que se extrapolen los conceptos hacia zonas de conocimiento que cabría calificar de ambiguo, y ya se habla de experimentos de teletransportación (solo de fotones, de momento). En cualquier caso, lo que es cierto es que se desafía radicalmente la lógica del espacio-tiempo a la que estábamos acostumbrados. La lógica se desafía aún más contundentemente por otros conceptos y científicos. El famoso psiguiatra Carl Gustav Jung, discípulo de Sigmund Freud, fue el primero en describir públicamente el fenómeno de la Sincronicidad, que relaciona dos o más fenómenos ocurridos en el mismo momento sin necesidad de recurrir a una causa-efecto, sino en función de su significado; es decir, vino a explicar que la mayoría de lo que creemos "coincidencias" significativas tienen una razón de ser (o sea, no existen las coincidencias). El extraño fenómeno ha sido tan reconocido que incluso se ha investigado por científicos como David Peat, pionero en relacionar la psicología de Jung con la teoría cuántica, y que ha colaborado con el eminente físico

teórico David Bohm, padre de la noción del orden implicado del Universo. Bohm describe que en el universo existe un orden implicado que para él es el todo indivisible, en el que todas las cosas están envueltas, lo no-manifestado. Más allá del espaciotiempo, está relacionado con una cualidad diferente que él llamó envolvimiento. El mundo sensible es la manifestación de una energía de un orden más profundo y de una realidad inconmensurable, el orden implicado.

## **FACULTADES INEXPLICABLES**

Otro científico igualmente fascinante, y en este caso contemporáneo, es el muy controvertido Rupert Sheldrake, bioquímico autor de la teoría de los Campos mórficos (o morfogénicos), El investigador propone que existe una estructura inmaterial que organiza la naturaleza, a nivel celular, de tejidos, sistemas biológicos, pero también del conocimiento, lo que explicaría algunos misterios como la intuición o la orientación animal. Sheldrake es autor de libros tan "poco científicos" como el titulado "De perros que saben que sus amos están camino de casa y otras facultades inexplicables de los animales". Pero si hasta eso supone problemas para la



ciencia, imagina las teorías de multiverso o universos paralelos, algunos de los cuales tendrían muchas más dimensiones que el nuestro. Sin embargo, son varios los físicos teóricos (como Arkani-Hamed, físico teórico de origen iraní que investiga en Princeton) que proponen diversas variantes de multiversos.

Entonces yo me pregunto: ¿si pueden imaginar algo tan extraño a nuestra percepción, por qué les cuesta tanto admitir que la conciencia puede migrar a otra dimensión? ¿Será porque no puede medirse ni conocerse científicamente la conciencia? Creo que el asunto de fondo es -otra vez- muy simple: quien tiene un martillo trata de arreglarlo todo a martillazos. Y quien dispone de un laboratorio de física de partículas se limita a eso y su entrenamiento científico. Luego está el tema de la financiación, la recepción entre colegas, el prestigio como científico, etc. Por eso es tan comprensible que pocos se aventuren en berenjenales tan peligrosos como la vida ultra-terrena o la existencia de Dios, y solo se alude ocasionalmente a estos temas como estrategia publicitaria, como al llamar al Boson de Higgs la partícula de Dios (que, por cierto, primero fue bautizada como la partícula maldita). "La historia de la ciencia puede ser considerada como el descubrimiento de niveles progresivamente más sutiles dentro de la naturaleza". Con el avance de la ciencia "en lugar de reducirse la naturaleza a lo material, el concepto de la materia se ha extendido hasta regiones de una intangibilidad indefinida", ha dicho F. David Peat (Sincronicidad).

### **GERONTOLOGÍA EXTREMA**

Oponerse a la muerte, tratando de retrasarla por medios que cabría calificar de violentos además de anti-naturales, o buscando una forma artificial de pseudoinmortalidad, sería la última forma de impacto medioambiental, en más de un sentido, porque la muerte tiene un significado y necesidad ecológico (¿y evolutivo?) y porque forma parte de un esquema "natural" que tratamos de violentar, en primer lugar porque no lo entendemos (y conforme el ser humano se separa de la naturaleza y de los ritmos de la vida, es fácil imaginar que cada vez resulte más difícil de entender). Además de todo esto, opino que la tecnología y el progreso técnico no pueden aportar a la humanidad nada de verdadero valor si no van acompañados de compasión.

## **ÚLTIMA APUESTA**

En cualquier caso, aun desdeñando la duda razonable, o -cabría decir- un "principio de precaución", algo que los científicos y técnicos suelen invocar ante riesgos tales como el cambio climático antropogénico o la "posibilidad" de repetir un desastre nuclear en la línea de los de Chernobyl o Fukushima, "apostar" tanto a cambio de una existencia terrenal materialmente ventajosa, percibida como realmente insignificante cuando se logra poner en la perspectiva adecuada, no parece ya tan buen negocio. Pero no solo es por lo insignificante, es algo mucho peor; intentar acaparar poder y placer a costa de dañar a otros es estar ciego al clamor de la Regla de Oro, ésa que todos los místicos, sabios y profetas expresaron de diversos modos: "No hagas a los otros lo que no quieras para ti". Es difícil ver nuestro error cuando la nueva religión tecno-financiera es tan dogmática como las otras que trata de sustituir, imponiendo ideas distorsionadas e incoherentes, incluso tratando de defender valores trastocados (como que la competitividad -o incluso la avaricia- es un motor eficiente para el progreso material, que debe ser perseguido a toda costa).

No es necesario recurrir a la "salvación de las almas" por el cumplimiento ciego de los dogmas religiosos, pero la conciencia puede ser una señal mucho más digna de crédito para el agnóstico que duda. Igual que la intuición "sabe" sin comprender, presentimos que hay algo más, aun cuando nuestra razón se opone tenazmente. Como expresó Blaise Pascal: "El corazón tiene razones que la razón no entiende"; seguramente porque la mente es cómplice del engaño, de la ilusión, de Maya ... o de Matrix, si lo prefieres.

Quizá, después de todo, a veces no necesitamos entender, solo sentir. Por supuesto, también se puede uno esforzar en ignorar todas esas sutiles señales, seguir como si no fuera con uno y obtener una miserable ventaja material causando daño alrededor, engañando sin remordimiento, consumiendo irresponsablemente, compitiendo contra todos, depredando sin piedad... Pero yo no apostaría por esta opción, me lo dice una "corazonada".

**Alberto Montiel** 

# UN TABÚ MÁS ACERCA DEL TEMA

# El suicidio en España

Los medios de información no hablan. Los tertulianos temen meter la pata. Algunos políticos dicen que, si no se habla, mejor. Pero los expertos lo niegan. Esther Oliver nos explica que el suicidio es algo muy complejo y multifactorial.



ctualmente, en este mundo de la comunicación, si de algo no se habla o no se escribe, parece que no está ocurriendo. Sin embargo, solo es una ilusión: la gente se sigue suicidando a nuestro alrededor.

Cualquiera pensaría que no es un asunto importante

Cualquiera pensaría que no es un asunto importante si entrase en la web del Instituto Nacional de Estadística y viera que las estadísticas actualizadas corresponden al año 2006. Encontramos gráficas de lo que está ocurriendo en Europa a través de Eurostat - encargado de proveernos de las estadísticas sobre la salud en los países miembros de la UE-, o, bien, gráficas mundiales publicadas por la Organización Mundial de la Salud. Pero, tras haber leído detenidamente el índice del informe del año 2016 del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, titulado "La salud y el sistema sanitario en 100 tablas", lamentablemente solo vemos que se le dedica una línea a este problema: «Dentro de las principales causas externas de muerte -es decir, no por enfermedad- en el año 2014 hubo un total de 3.910 suicidios, de los cuales 2.938 eran hombres y 972 mujeres». Únicamente algún medio de comunicación o alguna web especializada nos provee de información de lo que está pasando en nuestro país.

# SIN CIFRAS FIABLES

Estamos acostumbrados a entrar en la red y encontrar todo tipo de gráficas con multitud de datos sobre los temas más variopintos. No pasa lo mismo cuando pretendemos encontrar estadísticas sobre el suicidio. Comenzamos a entender la raíz del problema al leer el artículo "El imposible mapa de los suicidios en España", que publicó el periódico "El País" este pasado mes de junio. Según un estudio realizado por investigadoras de la universidad de Cantabria, en el que analizaron unas 43.000 muertes por suicidio en las 50 provincias españolas durante el periodo 2000-2012, se llega a conclusiones de lo más extrañas. Por ejemplo, parecería que los malagueños se suicidan el triple que los madrileños, los cuales tendrían una tasa bajísima de suicidios, o bien que las mujeres prefieren suicidarse en primavera, mientras que los hombres suelen tomar la decisión en verano.

Por otro lado, el psicólogo clínico Javier Jiménez, presidente de la "Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio", reconoce que «desconocemos la envergadura del problema en España. Entre otros casos llamativos está el de la comunidad de Madrid, que registró un aumento del 250% en el número de suicidios entre 2012 y 2013. Pero este registro, en realidad, solo fue debido

a un cambio en la metodología. Probablemente, cogiendo bien los datos de los Institutos de Medicina Legal en toda España... quizá se registrarían 1.000 suicidios más cada año», sospecha el autor. El presidente de la AIPIS duda de la clasificación del Instituto Nacional de Estadística de muerte por causas externas. Como muestra, en 2015 hubo 2.783 defunciones por caídas, 2.672 ahogamientos letales, 1.880 fallecimientos en accidentes de tráfico y 679 envenenamientos con psicofármacos y drogas de abuso. Para él, «muchos de estos fallecimientos podrían esconder un suicidio».

# LOS SUICIDIOS AUMENTAN

Los datos pueden ser diferentes según la fuente, pero algunos de ellos son irrebatibles. Es un hecho que los hombres se suicidan más que las mujeres. Incluso hay quien se atreve a trasladar los datos a gráficas en las que se puede comprobar cuántas personas y en qué provincias españolas se producen más suicidios.

Los investigadores intentan racionalizar el fenómeno. Algunos dicen que las diferencias podrían tener relación con el nivel educativo, siendo las personas con menos estudios aquellas que se suicidan más. Otros hablan de la edad (siendo los mayores de 85 años en los que más se da un incremento de los síndromes depresivos), la que los lleva al suicidio. También se comenta, obviamente, la relación entre el suicidio y la situación económica. Pero incluso hay quien encuentra un vínculo entre la falta de oxígeno en los pueblos de montaña o la concentración de litio en el agua potable y el estado de ánimo. Hay muchos estudios, pero pocos datos en cuya fiabilidad podamos confiar.

Según otro artículo del periódico "El País", publicado en marzo de 2016, titulado "El número de suicidios duplica al de los muertos por accidente de tráfico", una cosa es evidente: mientras que se trabaja para prevenir las muertes en carretera y estas van disminuyendo (en general, aunque hay años que constituyen excepciones), no debemos estar actuando adecuadamente en relación con los suicidios, ya que estos no paran de aumentar. En concreto, en el año 2014, mientras que las víctimas de accidentes de tráfico eran 1.873, la cifra de suicidios —que el Instituto Nacional de Estadística difundió— fue de 3.910 personas, es decir, el doble y, además, la mayor registrada desde 1980, cuando el INE empezó a tomar nota de esta información.

En ese mismo artículo el psiquiatra Santiago Durán-Sindreu, especialista en suicidios del Hospital de Sant Pau de Barcelona,



# SUICIDIOS DE HOMBRES POR PROVINCIAS Mediana entre 2000 y 2012. Número de suicidios por cada millón de habitantes

nos habla de la tendencia ascendente del número de suicidios desde hace décadas: 1.652 casos en 1980, 2.939 casos en 1990 y 3.393 en el año 2000. Nos avisa de que «la tendencia ascendente es preocupante. Parece que este fenómeno ha llegado para quedarse. Sea cual sea la causa, y decir que solo ha influido la crisis económica es un argumento muy reduccionista, el incremento de casos es de suficiente magnitud para que las instituciones públicas trabajen en planes de prevención».

## **MUCHOS FACTORES**

Si en algo concuerdan las fuentes consultadas es en definir las causas del suicidio como multifactoriales. Según la psicóloga Antònia Rayó, en su artículo "Suicidios: datos, estadísticas y trastornos mentales asociados", nos cuenta que «una persona que está pensando en suicidarse tiene detrás una historia personal y familiar, además de una cierta predisposición psicológica. El suicidio no es un evento aislado, no hay una sola causa. Es algo multifactorial. Hay detonantes, pero está claro que no se toma la decisión "solo" porque te haya dejado el novio/a o porque has perdido tu trabajo. Si así fuera, todos nos habríamos intentado suicidar en algún momento. Los intentos de suicidio pueden estar motivados por una mezcla de factores genéticos y ambientales.» Rayó también nos cuenta que, «según los expertos, cuando alquien ejecuta la decisión de suicidarse -es decir, un segundo antes de realizar la acción-, en la persona se produce una reacción de "cortocircuito". Podría decirse que sufre una especie de enajenación mental transitoria, donde fracasa el instinto de supervivencia».

Todos coinciden en decir que aquellas personas que deciden quitarse la vida no tienen por qué tener ningún trastorno mental. Aunque las estadísticas apuntan que una de las causas más comunes de trastorno mental que culmina en un intento de suicidio o en un suicidio consumado es la depresión. Por otro lado, están todos aquellos trastornos influidos por el uso de sustancias como el alcohol o las drogas, la esquizofrenia, el trastorno límite de la personalidad o el trastorno bipolar. Además, nos ha sorprendido lo que los expertos denominan "suicidio racional"... que no es más que el resultado de una decisión meditada.

Por su lado, Charles Raison, experto en salud mental y profesor de psiquiatría en la Universidad de Arizona, en un artículo titulado "Las tres razones que llevan a una persona a pensar en el suicidio", nos cuenta que, aunque a veces los intentos de suicidio son como gritos en los que se está pidiendo ayuda, en general se pueden reducir a tres las razones por las que la gente se quita la vida: «Ocasionalmente la gente se suicida debido a que se enfrenta a una condición incurable que solo les augura un corto futuro lleno de dolor (...); otro pequeño porcentaje está formado por aquellos que se encuentran en un episodio psicótico y creen que deben morir por alguna razón que no tiene sentido para nadie más que para ellos; (...) pero la gran mayoría lo hacen debido a que están perdiendo la batalla contra una depresión severa».

### **JÓVENES Y REDES SOCIALES**

Según el Instituto Nacional de Estadística, el suicidio es la tercera causa de muerte en España de las personas con edades comprendidas entre los 15 y los 29 años, después de los accidentes y del cáncer. Los últimos datos disponibles nos dicen que casi un 8% de las personas que se suicidan tienen menos de 30 años. Si pensamos a nivel global y nos acogemos a las cifras que dio la OMS en 2013, vemos cómo en los últimos años los jóvenes y adolescentes, principalmente los europeos, están viéndose especialmente afectados por este fenómeno, que da como resultado que en el mundo se suiciden alrededor de 600.000 menores de 28 años.

En el caso del estudio, publicado en "ScienceDirect" en marzo de 2017, se proponen algunos factores que pueden estar vinculados al suicidio de jóvenes y adolescentes. Parafraseando lo que los expertos escriben sobre los factores desencadenantes: quizá una enfermedad crónica dolorosa, un trastorno psicológico que no necesariamente ha sido diagnosticado, variables concretas de la personalidad, la alta carga de estrés emocional que padecen... Incluso nos hablan de una causa que está en auge en los últimos años: el bullying. «De hecho, en relación a este lastre en la UE se estima que lo padecen alrededor de 24 millones de niños y jóvenes al año, lo que supone que 7 de cada 10 padecen alguna forma de acoso o intimidación, de tipo verbal, físico o a través de las nuevas tecnologías de la comunicación. Lamentablemente, continúa el tradicional abuso en el colegio y además se le unen las nuevas vertientes de acoso como es el bullying electrónico, extendido

# ALEJANDRO ROCAMORA, especialista en suicidios

# La familia, un antídoto contra el suicidio

Dada la cantidad de preguntas que nos vienen a la cabeza al escribir estas palabras, acudimos a un doctor en Psiquiatría, con el fin de que nos ayude a solventar alguna de nuestras dudas. Alejandro Rocamora acaba de publicar su último libro, "Cuando nada tiene sentido", en el que reflexiona sobre el suicidio desde la logoterapia. Este libro está especialmente dirigido a todos aquellos profesionales de la salud o voluntarios que prestan su ayuda en los servicios de urgencias y atienden a personas con alto riesgo de suicidio. Le pedimos que nos intente resumir alguno de los puntos cruciales del libro y otras cuestiones que no entendemos:

-El título de su último libro, "Cuando nada tiene sentido", nos mueve a pensar que nos va a hablar sobre la esperanza. ¿Nos podría adelantar alguna herramienta para permanecer esperanzados, incluso en esas circunstancias?

-El libro se inspira en el pensamiento de
V. Frankl (psiquiatra vienés que sufrió el
encarcelamiento en un campo de concentración
nazi) que defendía que la persona siempre
es libre para tomar una actitud sana ante la
adversidad. Por esto, hay que insistir en que la
persona en cualquier circunstancia (enfermedad
mortal, ruptura sentimental, muerte de un ser
querido, paro prolongado, etc.) siempre puede ser capaz de

sobrevivir, pero debe encontrar el sentido a esa adversidad. Considero que en esos momentos de gran angustia un "nosotros" acogedor (familia, amigos, etc.) es el mejor talismán para superar los deseos de muerte.

-¿A qué achaca el incremento en el número de suicidios en España en los últimos años? ¿Somos cada vez menos resilientes?

-Bueno, en primer lugar, hay que señalar que en el último año del que tenemos estadísticas, 2015, en España el número de suicidios había descendido en 308 casos respecto a 2014. En segundo lugar, debemos recordar que no existe una sola causa por la que una persona elige morir – "morir por propia mano" – pues esta conducta es multidimensional y multicausal. Y, también, debemos afirmar que son varias circunstancias las que ayudan a neutralizar la idea de morir, como una personalidad sana o un contexto acogedor y seguro. Dicho esto, sí es verdad que, cuanto más sanos seamos mentalmente, más recursos tendremos para afrontar la adversidad y menos riesgo habrá de tomar la decisión de morir. Es evidente que la persona resiliente es capaz de gestionar de forma saludable cualquier adversidad y, en este sentido, es un buen freno para neutralizar la angustia y elegir vivir.

-¿Cuáles cree que son, desde su punto de vista, las razones que llevan a muchos más hombres que mujeres a acabar con su vida?



-Es un tema complejo. No existe una razón científica que lo explique. Posiblemente lo que contribuye a esos datos es que los medios empleados por el hombre son más drásticos y mortíferos, sin posibilidad de rescate (arma de fuego, ahorcamiento) y, además, la mujer verbaliza con más frecuencia su deseo de muerte y, por lo tanto, puede recibir la ayuda adecuada, que evite su muerte.

-A nivel colectivo, ¿qué responsabilidad tiene la sociedad? ¿Es la persona enferma la que se suicida o es la sociedad la que está enferma y por ello hay tantos suicidios?

-Como he afirmado antes, la conducta suicida es multicausal. Es evidente que la sociedad y la cultura influyen, aunque no determinan. Por ejemplo, la cultura oriental es más permisiva con el suicidio y esto contribuye a que en esos países las cifras por "muertes por propia mano" sean más elevadas. Otro dato es que la persona que se suicida no necesariamente es un enfermo mental, aunque la OMS estima que entre un 80-90% de los suicidas padecen una enfermedad mental. No obstante, habría que definir qué entendemos por enfermo mental.

-¿Nos podría resumir la esencia de lo que podemos hacer, a nivel individual, cuando intuimos que alguien que está en nuestro entorno tiene la intención o podría, en unas circunstancias concretas, pensar en el suicidio?

-Lo importante para ayudar a una persona que está en "la lógica de la muerte" es que se sienta comprendida y aceptada. Por lo tanto, debemos evitar sancionar, descalificar o quitar importancia a la vivencia suicida. Una actitud de acogida y empática es la mejor manera de poder ayudar al pre-suicida. En algunos casos podemos sugerir la necesidad de consultar a un profesional de la psicología (psicólogo o psiquiatra). Lo fundamental es que siempre tomemos en serio la manifestación del deseo de muerte.

principalmente en EE.UU., Reino Unido, Francia, Holanda, Rusia y también en España (...) Estas formas de maltrato generan una presión, en ocasiones intolerable, viendo los jóvenes en el suicidio la única alternativa de escape posible.»

### ¿Y LOS MÁS INTELIGENTES?

Existe una gran cantidad de literatura que relaciona el suicidio con altos coeficientes intelectuales. La psicóloga Valeria Sabater escribía en septiembre de 2017 sobre la vinculación de la inteligencia con la depresión. En un artículo muy interesante nos cuenta cómo, «aunque una elevada inteligencia no contribuye necesariamente al desarrollo de algún trastorno mental, sí que es cierto que existe un riesgo y una predisposición a la preocupación excesiva, a la autocrítica y a percibir la realidad de un modo muy sesgado, tendente a la negatividad. Todos estos factores conforman, en muchos casos, las circunstancias propicias que pueden acabar en depresión.»

Hemos encontrado una explicación evolucionista, que parece bastante sensata, sobre la preocupación como un factor evolutivo positivo, publicada hace un par de años en un artículo

de "El Confidencial". Los autores de un estudio divulgado en la revista "Personality and Individual Differences" creen que «la capacidad de estar preocupados era muy útil para nuestros antepasados, pues les daba tiempo a anticiparse a las posibles amenazas. Desde un punto de vista evolucionista, los costes de preocuparse por una amenaza que finalmente no ocurre son menores que los que tiene fracasar a la hora de trazar un plan para evitar una amenaza que sí se materializa. Por desgracia, el precio que hay que pagar por ser inteligente es elevado y viene acompañado, entre otras cosas, por una mayor tendencia a padecer depresión».

Varias publicaciones señalan distintos estudios con personas muy inteligentes, como el que Sigmund Freud hizo a un grupo de niños/as —entre los que estaba incluida su hija Anna Freud— con un coeficiente intelectual superior a 130. Con el tiempo, el ensayo concluyó que casi un 60% de aquellos niños acabó desarrollando un trastorno de depresión mayor.

También se menciona en varios medios, entre ellos en la web "La mente es maravillosa", el experimento, que realizó el psicólogo Lewis Terman, que inició en los años sesenta con niños/as —a los que llamaron los "termitas"— de elevada capacidad intelectual. «A finales de los noventa, aquellos termitas afirmaron que tener una inteligencia elevada está relacionada con una menor satisfacción vital. A pesar de que muchos ocuparon una posición relevante en la sociedad, una buena parte intentó suicidarse en más de una ocasión o cayó en conductas adictivas como el alcoholismo. Otro aspecto significativo que declaró este grupo de personas y que puede verse también en quienes presentan unas elevadas capacidades intelectuales es que son muy sensibles ante los problemas del mundo». Partiendo de esa base y dado el estado actual de nuestra sociedad, es incuestionable que la gente muy lista esté muy deprimida.

### **TABÚ**

Vemos cifras realmente alarmantes, pero, como en otros muchos temas, nuestra sociedad no se enfrenta cara a cara ante los problemas. Este caso no es una excepción y seguimos temiendo hablar del suicidio. Sin embargo, el psiquiatra Charles Raison piensa que «no es verdad que hablar acerca del suicidio incremente

la probabilidad de que ocurra. De hecho, los estudios sugieren lo contrario». Por lo que nos recomienda que «si un ser querido tuyo está deprimido y está batallando con la voluntad de vivir, una de las mejores cosas que puedes hacer, además de darle atención de salud inmediata, es mantenerte en contacto constante y actuar inmediatamente si se nota que su deseo de morir se intensifica». Carles Alastuey, coordinador de "Después del suicidio - Asociación de Supervivientes-" explica en un artículo publicado hace un par de años en "El Confidencial"... que «el suicidio es una cuestión de salud pública de primera magnitud y durante años -aún sigue ocurriendo- ha sido un tema tabú en la sociedad del que no se habla en voz alta y la cultura establecida es que se debe pasar por un duelo como el de cualquier otra muerte. Pero no es así. Los interrogantes que despierta una pérdida de este tipo crean traumas muy profundos, difíciles de superar. Y la realidad es que no existen prácticamente unidades de prevención del suicidio ni tampoco programas de psicólogos y psiquiatras que se ocupen específicamente de personas con estos síntomas o de las llamadas de familiares que pierden a un ser querido tras un suicidio

consumado y que inevitablemente quedan marcados de por vida».

Para luchar contra ese tabú se han formado asociaciones como "Després del Suïcidi" que en su página web nos transmite sus objetivos de generar un espacio para acompañar a los supervivientes a la muerte por suicidio en su duelo, a la vez que intentan contribuir en un cambio de la forma de hablar del suicidio y de sus terribles consecuencias. Nos dicen que «es necesario romper el silencio que lo envuelve, que los sistemas de prevención mejoren y que las administraciones dediquen mayores esfuerzos y recursos a la atención de los supervivientes»; es decir, a la atención de las familias.

"Los gobiernos deben establecer compromisos para aplicar planes de acción. Es lamentable leer que solo 28 países tienen estrategias de prevención del suicidio y solo 60 países cuentan con cifras fiables"

# LA OLVIDADA PREVENCIÓN

Con los datos analizados y los testimonios leídos, es evidente que los gobiernos deben establecer compromisos para establecer y aplicar planes de acción. Es lamentable leer que, a pesar de las cifras de suicidios, solo 28 países tienen estrategias de prevención del suicidio y solo 60 países cuentan con cifras fiables.

Tomamos las conclusiones del informe "Prevención del suicidio: un imperativo global", publicado en 2014 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y parafraseamos lo que allí se cuenta sobre la necesidad de establecer una estrategia nacional de prevención del suicidio. Para ello sería esencial contar con medidas de prevención como: vigilar, restringir los medios utilizables para suicidarse, proporcionar directrices a los medios de difusión, reducir el estigma y concienciar a la ciudadanía; así como capacitar al personal relacionado con la salud, la educación, el empleo, el bienestar o la justicia social. Para la OMS, «un elemento clave es hacer de la prevención una prioridad multisectorial (...) La estrategia debe adaptarse al contexto cultural y social de cada país y establecer mejores prácticas e intervenciones basadas en datos científicos con un abordaje integral. Deben asignarse recursos para lograr objetivos a corto, mediano y largo plazo y debe haber una planificación eficaz (...) A largo plazo, es importante tener presente que la reducción del suicidio depende solo en parte de la reducción del riesgo. El fomento de los factores protectores ayudará a construir un futuro en el cual las organizaciones comunitarias presten apoyo a los necesitados de asistencia (...) donde haya un clima social en el cual la búsqueda de ayuda ya no sea tabú y se promueva el diálogo público.»

**Esther Oliver** 



Nadie enseña a vivir el tránsito, que nos llegará a todos

# DEL FIN DEL MUNDO AL FIN DE LA MUERTE

# La desaparición de lo real

¿Se va a acabar el mundo? Y, ¿va a desaparecer la muerte, cesada en sus funciones por la Comisión de lo Asépticamente Correcto? Joaquín Albaicín reflexiona sobre esa Dama cuya cercanía se finge ignorar incluso en los hospitales.

n los tiempos en que escribió
"La crisis del mundo moderno",
René Guénon se fijó en lo muy
extendida que estaba entre
las gentes la sensación de la
proximidad del fin del mundo anunciado
por las Escrituras y en cómo, por lo
común, este -pese a no existir aún el
miedo a la hecatombe atómica- era
comprendido en sentido literal, es decir,

como el fin del mundo propiamente dicho, y no como el fin de "un" mundo o estado de cosas. Un equívoco similar se da hoy entre los habitantes de Occidente -o de la sociedad globalizada- en lo tocante a su entendimiento del fenómeno de la muerte del individuo, asumida no como la del término de su vida psicofísica, sino como una extinción total y un salto hacia la inexistencia tras el que no procedería

hablar de ninguna clase de después. Nos parece un paralelismo pertinente, pues, quien conciba la civilización occidental contemporánea como el único "mundo" posible, ¿no será lógico, como argüía Guénon, que considere el desplome de la misma como el fin del mundo como tal? De igual modo, aquel que no tenga al hombre sino por un agregado de componentes materiales, no podrá encarar la disolución de estos más que como la conclusión absoluta de todo.

### **UNA PRESENCIA "INCÓMODA"**

Es acaso por influencia de tan flemática mentalidad que, en dicha sociedad, se procura evitar por todos los medios la toma de contacto con el agonizante de quienes se supone que van a sobrevivirle, como si la contigüidad a los que se van no fuera sitio para los que se quedan. Por razones de "orden" -dicen- y para evitar sufrimiento tanto a él como a sus parientes y amigos, todo en los hospitales es dispuesto para que los deudos -o no más de dos o tres de ellos- no se encuentren iunto al enfermo cuando la muerte le alcance. También para ahorrar dolor -o reemplazarlo por una vaga sensación de incomodidad- es por lo que se aduce que las guerras se libran por control remoto, mediante ingenios informáticos que reemplazan tanto a los soldados como al campo de batalla, aunque, por supuesto, no a las víctimas, que, como están lejos y su sangre no salpica, ni siguiera figuran en las estadísticas del conflicto. El sonido característico de la máquina de escribir de la muerte ya no es, en efecto, como lo sintiera Ramón Gómez de la Serna, el de la ametralladora, sino el levísimo de una yema dactilar sobre el sensor que activa el despegue de un dron.

# **PORNOGRAFÍA DE LA MUERTE**

Paradójicamente, y en contraste con esa recomendación de mirar hacia otro lado y esa permanente simulación de que la muerte no juega ningún papel en la vida, resulta dudoso que haya existido jamás una sociedad cuyo día a día transcurra tan en promiscuidad con las modalidades más violentas de la misma como esta, en la que, a la vez que se protesta por las escenas de tabaquismo en el cine -pues el tabaco provoca muertes, se argumentanos es servida a velocidad de vértigo -en el cine, la televisión los ordenadores y los móviles- una completísima e incesante imaginería macabra de rostros destrozados, cuerpos mutilados y pilas de cadáveres, interminable túnel de los horrores en la que el fallecimiento por métodos brutales es precedido por la violación, la tortura, la blasfemia y prácticas de ensañamiento verbal y físico recogidas hasta en su menor detalle por la cámara.

Pese a la patente vigencia del quevediano: «Y no hallé cosa en que poner los ojos/ que no fuera recuerdo de la muerte», se invita, en fin, a proceder como si esta hubiera dimitido de su cargo y su visita no fuese algo para lo que hubiera el individuo de prepararse, como si se tratase de algo que sólo sucediera a "otros" y ajeno a la incumbencia de quienes van a seguir "aquí"... al tiempo que la muerte, en sus aspectos más horrísonos, es instalada de modo cuasi omnipresente en el cuadro de ocio y los menús de adoctrinamiento audiovisual. A fin de paliar la eventual sensación de angustia que ocasionalmente pueda sobrevenir al individuo, los estamentos culturales oficiales, a la par que subvencionan toda clase de esfuerzos por mantener a aquel apartado de las instrucciones para lidiar con la muerte suministradas por la sabiduría tradicional vehiculada a través de las religiones, se aplican a la provisión de edulcorantes de efecto masivo, sobre todo por la vía del cine y las series de televisión, donde -véanse "El sexto sentido", "Ghost"...- son popularizados los tópicos lenitivos en su día inspirados por el espiritismo.

# **UNA INMORTALIDAD DE JUGUETE**

No se trata, empero, de certezas alimentadas por la fe o la reflexión en torno a las sentencias de los sabios del pasado, sino de meros productos comerciales incorporados al negocio del entretenimiento. De cualquier modo, la superstición hoy más en boga quizá sea ese síntoma de sentimentalismo cientifista que empuja a tantos a perseguir la supervivencia "cibernética", representado por el deseo de, tras el óbito, seguir "estando aquí" a través de la cuenta de Facebook -donde los perfiles inactivos de los muertos forman un camposanto bastante particular- o por la financiación de disparatadas investigaciones por millonarios ilusionados con la promesa de que su cerebro será trasplantado a un ordenador y, con posterioridad, implantado en un cuerpo de cyborg. La verdad parece ser, sin embargo, que, como apunta Kim Stanley Gardner, prominente escritor de ciencia-ficción: "La inteligencia artificial son simples calculadoras. Si no comprendemos cómo funciona el cerebro, no podemos crear un cerebro, así que todo eso son fantasías".

# "CONSCIENCIA. MÁS ALLÁ DE LA VIDA"

# Experiencias cercanas a la Muerte (ECM)

Parece ser que los fantasmas con quienes las familias respetables de la Inglaterra victoriana se cruzaban en el jardín o por los crujientes corredores de sus mansiones hacen también acto de presencia en las llamadas Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM). Pim Van Lommel, autor de este libro publicado por Atalanta, es un cardiólogo que, al contrario que la mayoría de su gremio, optó por investigar -en vez de silenciarel secreto a voces que constituye este fenómeno. En sus perturbadoras páginas desmiente muchos tópicos científicos sobre la muerte clínica. Muchas preguntas quedan también necesariamente sin respuesta, pero es obra de lectura ineludible de cara a estudiar las facciones y los juegos de espejos más reconocibles desde nuestra modesta condición usados por la mensajera a la que todo el mundo finge ignorar.



"En sintonía con esa suerte de vacío dejado por la 'retirada' de la religión de la vida social, una industria editorial bastante próspera ha resultado ser la constituida por las obras escritas en torno a las llamadas Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM),"

### MENSAJES DEL MÁS ALLÁ

En sintonía con esa suerte de vacío dejado por la "retirada" de la religión de la vida social, una industria editorial bastante próspera ha resultado ser la constituida por las obras escritas en torno a las llamadas Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM), donde son recogidos y comentados los testimonios de miles de personas que, tras pasar un inusual lapso de tiempo oficialmente muertos, habrían llegado hasta el umbral del Otro Mundo y algo más allá, regresando a veces con mensajes de seres celestiales o almas desencarnadas. Es una casuística que la ciencia oficial se niega a tomar en consideración, sobre todo porque obliga a sus lectores a volver de modo natural la vista hacia las enseñanzas de las religiones, inclinación que se considera imprescindible abortar a toda costa mediante un enérgico "vade retro" laicista. Pero el éxito de este género no deja de ser alentador, por más que estas obras caigan a menudo en un infantilismo de lo más trivial.

Algo parecido decía Guénon al comentar,

en su tiempo, "las extravagancias a que da lugar esta idea mal comprendida" del fin del mundo de las Escrituras como el fin del planeta, pues el presentimiento del mismo no dejaba de significar, a la postre, que las facultades para percibir o intuir realidades más allá del dominio material no estaban completamente obturadas. Que la muerte importa resulta de lo más obvio en las costosas investigaciones en curso llevadas adelante con la telomerasa por la doctora María Blasco, Aubrey de Grey... Estudios que persiguen hacer posible la periódica regeneración celular y un recambio de "piezas" que nos facultaría para alargar muchísimo nuestra esperanza de vida en óptimas condiciones físicas y mentales.

Ojalá se consiga, pues -es evidente- la gente no quiere morir o, cuando menos, anhela vivir más tiempo. Pero nadie se ocupa, en paralelo, de enseñarla a interiorizar y colocar en su lugar la vivencia del tránsito a otros mundos que la muerte supone y que indefectiblemente, se viva noventa o doscientos veinte años, habrá tarde o temprano de llegar para todos. Ese es el auténtico reto.

Joaquín Albaicín

# BIOCULTURA 25 Se cumplieron los pronósticos

BioCultura BCN celebró sus 5 lustros superándose a sí misma una vez más. Con todo el espacio contratado desde hacía meses, fue capaz de atraer a unos 74 mil visitantes desde el 3 al 6 de mayo en el Palau Sant Jordi. Pasillos llenos, salas de conferencias abarrotadas...

Una vez más, el sector "bio" saca músculo y demuestra que es el futuro frente a la "eco-no-mía" petrodependiente y obsoleta. Ángeles Parra, directora de BioCultura, destacó en el cierre de la feria que "el sector ecológico es ahora mismo imparable. Y esto es así porque hay una ciudadanía consciente que quiere que le dejen de tomar el pelo en alimentación, cosmética, energías, salud, etc. Es una revolución silenciosa que está emergiendo en todo el planeta. Ahora todos se quieren apuntar al carro 'bio' y eso no tiene por qué ser una mala noticia. Pero, eso sí, nosotros, en la medida de nuestras posibilidades, vamos a velar para que esta explosión del sector orgánico no conlleve la pérdida de nuestra esencia y para que la alimentación sana y descontaminada siga siendo una semilla de cambio integral que nos lleve a construir una sociedad realmente sostenible, justa y en perfecta armonía con la Naturaleza".

Los dos showcookings mostraron llenos absolutos durante todos los días de feria. Lo mismo ocurrió con los showroom dedicados a la ecoestética y la moda sostenible. El festival MamaTerra acercó la ecología profunda a los más pequeños y las familias y en la zona de picnic y ecofoodtrucks, amenizada con música en vivo de grupos emergentes catalanes, se vivieron momentos de una cierta euforia musicogastronómica. Parra señala que "hay varias tendencias que tienen mucho auge en el sector ahora mismo. Por ejemplo, la tendencia vegana, que sigue mucha gente joven. Por otro lado, el 'háztelo tú mismo'. Y no olvidemos la ecoestética, que no para de crecer. Nuestro planeta está al borde de una gran crisis climática y de un gran colapso ecológico. Está en nuestras manos revertir este proceso. El carro de la compra se ha trans-



Vista de uno de los pabellones de la feria..

formado en un carro de combate hacia la regeneración de Gaia. Ecológico, local, de temporada... Nuestros hábitos pueden marcar el futuro. El futuro será ecológico o no será". Ángeles Parra se muestra más reivindicativa todavía con respecto al asunto de Fira de Barcelona y la imposibilidad de que BioCultura pueda seguir creciendo en BCN: "La miopía y la mediocridad de la clase política catalana están boicoteando a uno de los sectores más necesarios, más pujantes y más creativos de nuestra economía. En todas las ciudades y comunidades autónomas donde se lleva a cabo Bio-Cultura (Madrid, Bilbao, Sevilla, València, A Coruña) los recintos feriales y la Administración municipal y autonómica ponen toda la carne en el asador para que cada feria sea un éxito y crezca el consumo interno de alimentos ecológicos, excepto en Barcelona-Catalunya, precisamente donde la entidad organizadora, Vida Sana, tiene su sede (y donde, además, el sector 'bio' siempre ha sido pionero, y motor de todo el sector estatal). Aquí, un empresario con un contrato y la complicidad de no se sabe bien qué poderes e intereses están paralizando el crecimiento de BioCultura y, por

ende, de todo el sector orgánico catalán. A todo esto, Fira de Barcelona sigue mirando hacia no se sabe dónde y nuestros políticos, los de uno y otro lado, tienen cosas más importantes para tratar que una alimentación sana y descontaminada para la población y la salvaguarda de los ecosistemas autóctonos y globales. Ciertos políticos y ciertos empresarios no han comprendido aún que cada golpe que le infringimos a la 'Tierra' es como escupir hacia arriba. Tarde o temprano, el escupitajo acabará en nuestra propia cara. Eso sí, la ciudadanía está mucho más despierta y mientras políticos y empresarios marean las mil y una perdices, hombres y mujeres conscientes apuestan por cambiar los hábitos de consumo hacia la salud, la sostenibilidad y la justicia. Y, en ese sentido, el enésimo éxito de BioCultura BCN, y más en el año en que la feria cumple 25 años, ha sido una demostración más de la necesidad de este mensaje y de la incapacidad de nuestros políticos y los empresarios (y su bucle de puertas giratorias) para abordar los temas que de verdad le interesan a las personas".

Redacción

# SANDRA CAMPOS "BIOCIVILIZACIÓN EN MARCHA" "Los escritos del libro buscan aportar respuestas desde una clave biocivilizatoria"

Sandra Campos es la directora del Seminari Internacional de Convivència Planetària: Construïm Biocivilització- Barcelona y ahora acaba de reunir textos de varios autores en un libro que publica Icaria. Se titula "Biocivilización en marcha". Presentó el libro en BioCultura BCN con una charla en la que reunió a varios de los coatuores.



Sandra Campos y Giacomo D'Alisa en la presentación del libro en BioCultura BCN

Algunos de los participantes del Seminario Internacional de Convivencia Planetaria: Construimos Biocivilización, que se realiza de manera bienal en la ciudad de Barcelona (biocivilizacion.org), escriben en "Biocivilización en marcha" sus reflexiones con la ilusión de seguir sumando esfuerzos y pasos en la construcción de ese otro nuevo modelo de convivencia planetaria. Ellos son: Francisco "Chico" Whitaquer (FSM), Juan Carlos Monedero (15-M), Pedro Burruezo (The Ecologist), Giacomo D'Alisa (Decrecimiento), Sandra Campos (Imago), Pedro Santana Rodríguez (Sur), Josep Puig i Boix (Dia de la Terra) y Germán Pelayo (Foro Democrático Mundial).

# -¿Qué es para ti la "biocivilización"?

-Biocivilización destaca la esencia del floreciente paradigma de convivencia planetaria en el "cuidado" de la Red de la Vida, de la que forman parte de manera interrelacionada e interdependiente todos los seres vivos: humanos, animales, naturaleza, al igual que la Tierra, como ente igualmente vivo y única casa de todas las especies, incluida la humana. La humanidad, con su modelo de vida y consumo, mayoritariamente aceptado y practicado por cada uno de nosotros, está agotando los recursos naturales del planeta Tierra, nuestra única casa común<sup>[1]</sup>, como la llamó el Papa Francisco en su encíclica "Laudato Si". Esto lo estamos haciendo de una manera irresponsable e inconsciente, por el afán, en parte, de satisfacer las que creemos nuestras necesidades, y los intereses de quienes nos las crean. Con la anteriormente citada manera de vivir en este planeta, dejamos de darle el tiempo necesario a la Tierra para recuperarse de la hue-N lla ecológica que los humanos vamos dejando en ella. "La huella ecológica es un indicador del impacto ambiental generado por la demanda humana que se hace de los recursos existentes en los ecosistemas del planeta, relacionándola con la capacidad ecológica de la Tierra de regenerar sus recursos". Como bien lo explicó Leonardo Boff (Boff 2015): "...En agosto del 2015 fue el 'Día de la Sobrecarga de la Tierra' (Earth Overshooting Day). En lo que nos informó la

Red de la Huella Mundial (Global Footprint Network) que, junto con otras instituciones como WWF y Living Planet, siguen sistemáticamente el estado de la Tierra. La huella ecológica humana (la cantidad de bienes y servicios que necesitamos para vivir) ha sido sobrepasada. Las reservas de la Tierra se han agotado, y necesitamos 1,6 planetas para atender nuestras necesidades, sin considerar aquellas muy importantes de la gran comunidad de vida: fauna, flora, micro-organismos.... En palabras más mundanas: nuestra tarjeta de crédito está en números rojos... Hasta 1961 necesitábamos solamente del 63% de la Tierra para atender nuestras demandas. Con el aumento de la población y del consumo, en 1975 necesitábamos ya el 97% de la Tierra. En 1980, el 100,6%, la primera Sobrecarga de la Huella Ecológica Planetaria. En 2005 alcanzábamos ya la cifra de 1,4 planetas. Y, en agosto de 2015, 1,6 planetas... Sin un cambio de consciencia que nazca de la reflexión profunda por el cuidado de este hogar, nuestra casa común, en cada persona del planeta, las probabilidades de un escenario apocalíptico se incrementan para un futuro no muy lejano". El 2 de agosto de 2017 -día elegido como Día Mundial de la Sobrecarga de la Tierra-, en tan sólo 8 meses, la humanidad ha gastado los recursos naturales que el planeta puede generar anualmente. Se necesitarían 1,7 planetas para satisfacer su demanda de recursos naturales.



# -;Háblanos del libro que acaba de publicar Icaria Editorial?

-Los escritos que conforman este libro buscan aportar respuestas desde una perspectiva biocivilizatoria a las preguntas: ese otro paradigma de convivencia planetaria nos inquiere: ¿Con que ética? ¿Con que economía? Y...; Con qué estructura de poder? Son preguntas planteadas inicialmente en el marco

del taller "Caminos y descaminos para una Biocivilización" (Río de Janeiro - 2011) y que en el marco de los diferentes Seminarios Internacionales de Convivencia Planetaria: Construimos Biocivilización (http://biocivilizacion.org/seminarios/), que desde el 2011 venimos realizando en la ciudad de Barcelona, las seguimos planteando como eje provocador de las reflexiones que se realizan en el Seminario. Biocivilización se articula, dentro del espíritu de cambio de la época en que nos encontramos, como estrategia de búsqueda, diálogo, articulación y construcción colectiva a nivel planetario... Hablamos de un camino común que nos ayude a salir de la actual crisis sistémica que estamos viviendo, de manera benéfica para la red de la vida. No pretende ser una guía política o académica, mucho menos un decálogo de pasos a seguir; pero sí una respetuosa invitación a avanzar por el camino del cambio esencial, es decir el camino del cambio de conciencia: radical y pacífico con cambios concretos en nuestras vidas personales y colectivas.

## **BIOCULTURA**

# -¿Qué llevaste a cabo dentro de BioCultura BCN 2018?

-Presentamos el libro "Biocivilización en marcha", que lleva por subtítulo "Un nuevo paradigma de convivencia planetaria". Para lo cual organizamos la mesa redonda y abierta que llamamos: "Biocivilización: diálogo y articulación. Fortaleciendo otro paradigma de convivencia planetaria". Participaron:

Giacomo D'Alisa: "Decrecimiento y biocivilización por la sustentabilidad de la vida".

Pedro Burruezo: "Once Claves de repudio del Sistema y de retorno a lo sagrado".

Sandra Campos: "La fraternidad, la asignatura pendiente de la Revolución Francesa, a tener en cuenta en un nuevo modelo para armar". Pep Puig i Boix: "El ecologismo, una nueva concepción del mundo plasmada en la Carta de la Tierra".

## **SEMINARIO**

# -¿Qué estás preparando para el nuevo Seminario de Convivencia planetaria: Construimos Biocivilización?

-Estamos renovando toda la manera como se ha hecho en esta primera gran etapa. De cara a la segunda que comienza con el siguiente seminario, la idea que tenemos es organizarlo de una manera mucho más participativa, colaborativa y en red, aprovechando el soporte que nos brindan las nuevas tecnologías. A nivel metodológico seguiremos trabajando las tres preguntas referentes aportadas en el Seminario de Río de Janeiro, y buscaremos sobre todo visibilizar experiencias que en la práctica están dándole forma de una manera bastante intuitiva a ese nuevo modelo de convivencia planetaria. El objetivo será ante todo visibilizar las experiencias que lo están haciendo a nivel económico, político y ético. Pues pensamos que es importante dialogar para aprender los unos de los otros cómo se está haciendo esa construcción.



Otro momento de la la presentación del libro en BioCultura BCN

# -¿Por qué crees que todo ese trabajo tuyo es tan necesario?

-El trabajo que hacemos nosotros y todos aquellos que se esfuerzan por hacer de este un mejor mundo... es muy necesario porque justamente la suma de todos estos esfuerzos es lo que permite que avancemos en el cambio. En lo que a nosotros respecta, inspirados en las reflexiones que hizo Leonardo Boff en el Foro Social Mundial, FSM de Belén - Brasil (2009) y Cándido Grzybowski (Brasil-2011), vemos que un nuevo paradigma de convivencia planetaria se ha venido alimentando y fortaleciendo en el corto plazo por miles de mujeres y hombres que, de forma individual o colectiva, han estado y están haciendo el cambio de manera concreta en sus prácticas cotidianas y colectivas. Este cambio implica varios escenarios, tal como se planteó en el 4to Seminario de Convivencia Planetaria: Construimos Biocivilización, hacia un nuevo paradigma de convivencia planetaria, celebrado en la ciudad de Barcelona en abril de 2016: "Desde adentro hacia afuera y desde abajo hacia arriba."[2] Como lo reflexionó igualmente en su momento el economista, ambientalista y político chileno Manfred Max Neef: "Es fascinante saber que si yo cambio puede ocurrir algo en consecuencia que conduzca a un cambio en el mundo. Pero tenemos miedo de cambiar. Siempre es más fácil intentar cambiar a los otros... Espero



El debate contó con una buena afluencia de público

que llegue el día en que cada uno de nosotros sea lo suficientemente valiente para poder decir, con toda honestidad: 'Soy, y porque soy me volví parte de...'. Me parece que este es el camino a seguir si queremos poner fin a una manera estúpida de vivir".<sup>[3]</sup>

# **ALIMENTACIÓN**

# -¿En qué medida crees que la alimentación ecológica contribuye a un mundo en el que reina la biocivilización?

-La alimentación es la base de la salud y de la vitalidad del cuerpo; para que un cuerpo sea saludable debe alimentarse adecuadamente sin consumir elementos que lo intoxiquen. Estas prácticas alimentarias se fueron perdiendo con la llegada de la industrialización y la voracidad capitalista que antepuso el capital al ser humano y al planeta. Dentro de todo este cambio civilizatorio, debemos volver a la alimentación ecológica, de temporada, de proximidad, que es la que nuestros cuerpos necesitan... Un nuevo mundo se debe construir pensando en humanos en condiciones de "Buen Vivir" y que ese "Buen Vivir" no afecte negativamente a los otros ni al planeta. En este sentido BioCultura juega un papel muy importante y es que ha logrado ser el "bressol" (la cuna) y el espacio necesario para que la cultura y la economía ecológica se encuentren y se sigan fortaleciendo. Estoy hablando de una economía colaborativa que pone al ser humano y al planeta por encima del capital; en resumen, este último debe estar al servicio de los dos primeros y no como sucede actualmente.

# -¿Cuáles son tus referentes a lo que a la ecosofia biocivilizatoria respecta?

-Las personas que están construyendo las experiencias en la cotidianidad y en el día a día en todo el planeta. Todos aquellos y aquellas que han decidido no seguir apostando a este modelo loco que nos llevará a la destrucción si lo dejamos seguir avanzando por dónde va... Personas que han comenzado desde hace varias décadas a implementar y crear nuevas formas de vivir, convivir y estar en el mundo.

# -¿En qué medida el nuevo paradigma que necesita la humanidad para sobrevivirse a sí misma... incluye una espiritualidad profunda ligada a la tierra?

-Claro... Porque la espiritualidad o vida interior es la que nos permite ser conscientes de la conexión real que tenemos con todo lo que está fuera y dentro de nosotros. Es lo que nos hace descubrir que todos formamos parte de una gran comunidad de vida, que somos interdependientes y que estamos interrelacionados... Y que cuando le hacemos daño a la Tierra nos lo hacemos a nosotros mismos. Esta sensibilidad sólo se puede despertar si la persona tiene una vida interior que le permita hacer lecturas diferentes del mundo que lo rodea y de la manera que se interrelaciona con él.

Javier Bolufer

Documento Laudato si! SOBRE EL CUIDADO DE LA CASA COMÚN. Se puede bajar de: http://m.vatican.va/content/francescomobile/es/encyclicals/documents/papa-francesco\_20150524\_enciclica-laudato-si.html

<sup>[2]</sup> www.biocvilizacion.org

<sup>[3]</sup> Max -Neef. Manfred, Desarrollo a Escala Humana (1994) Editorial ICARIA. Barcelona

# KATY BOWMAN

# "Nuestros antepasados estaban todo el día moviéndose"

Katy Bowman es científica biomecánica con formación en Física, Fisiología, Anatomía e Ingeniería. Directora del Restorative Exercise Institute en California y gran autoridad en EE.UU. en temas de corrección postural, movimiento natural y su impacto en la salud, acaba de publicar en nuestro país los libros "Mueve tu ADN" y "Adiós a la silla" (editorial Sirio). Katy Bowman nos revela la conexión que existe entre muchas de las enfermedades que padecemos hoy en día y la falta de movimiento en nuestra vida cotidiana. Con ella charló Javier Bolufer.



Katy Bowman es científica biomecánica

En "Mueve tu ADN" desvela los aspectos científicos que hay detrás de nuestra necesidad de movimiento, incluso a nivel celular. Examina la diferencia entre los movimientos que eran típicos en la vida de un cazador-recolector y los que realizamos hoy en día en la sociedad moderna. También muestra los perjuicios que puede acarrear el deporte, entendido como "vitaminas de movimiento", en lugar de abordar directamente la causa real de nuestros problemas de salud, que no es otro que el sedentarismo. Pasar tantas horas al día delante del ordenador, sentados bajo la misma luz fluorescente y en la misma postura no es sano ni productivo. En el libro "Adiós a la silla" la autora nos muestra cómo lograr ganar en productividad, reducir dolores crónicos y mejorar sensaciones mientras trabajamos, ya sea en casa o en la oficina. Ese pequeño descanso de la silla se convertirá a la larga en más años de vida.

# -¿En qué medida enfermamos porque nos movemos poco y mal?

-Si atendemos a las recomendaciones para resolver o curar muchas, e incluso la mayoría de las dolencias, observaríamos que éstas se encuentran en el "ejercicio". Cuando, además, atendemos a los factores de riesgo, entre ellos se encuentran la falta de ejercicio. Claramente, el movimiento te protege de alguna manera. Por otro lado, están las personas que ya realizan ejercicio y tienen las mismas dolencias que los que no se mueven: podríamos entender que no se están moviendo de una forma correcta, lo que se podría corregir con un entrenador personal o fisioterapeuta. Una persona puede ser un corredor de maratones y, sin embargo, no tener sus articulaciones en forma. Lo cual nos indica que debemos esmerarnos en tener la dosis adecuada de movimiento. La "dosificación" apropiada del movimiento, lo que sería el perfil saludable de una dieta óptima del movimiento, está todavía por descubrir.

# LAS ENFERMEDADES

# -¿Cuáles son las enfermedades que más tienen que ver con esas carencias?

-Todas las dolencias o enfermedades que mencionan al ejercicio como forma de tratar los síntomas o reducir el riesgo. Entre estas se encuentran las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, problemas con las articulaciones y huesos, como la osteoartritis y la osteoporosis...



Las portadas de sus dos últimos libros publicados por Sirio en España

# -¿Qué método propone usted para compensar la situación?

-Movimiento, naturalmente. Sin embargo, además de decir "vamos a movernos más", he prestado atención a las razones que la gente da para no moverse más. Tal vez una parte de su cuerpo les duele cuando se mueven, así que por eso no lo hacen. O tal vez sus vidas están tan llenas de responsabilidades —trabajo, familia, entorno social— que no ven dónde encajar más ejercicio. En estos casos, la descomposición de movimientos más grandes en otros más pequeños puede ayudar a facilitar el movimiento de una manera más frecuente en el tiempo.

# LOS ANCESTROS

# -¿Vivimos de espaldas a la forma en que vivían nuestros ancestros?

-Nuestros antepasados se movían todo el tiempo para encontrar comida, para construir un refugio, para encontrar un compañero, para hacerse sus propias ropas, para tejer canastas, para encender fuegos, para llevar agua. Creo que no experimentaremos todo nuestro potencial de salud hasta que nos movamos con frecuencia, todo el día, de una manera que refleje la manera en la que se movían nuestros antepasados. Eso significa trepar, cavar, caminar, ¡millas!, sentarse en el suelo, cargar cosas pesadas. Y para movernos tanto como nuestros antepasados, nuestro movimiento necesita ser integrado completamente con nuestras vidas, ¡nadie cuenta con 8 horas diarias para pasarlas en el gimnasio!

# -Si no estamos enfermos, ¿qué podemos hacer para prevenir enfermedades, con qué movimientos?

-Podemos movernos con frecuencia, todo el día, con gran variedad, en la propia naturaleza y en grupo si queremos.

# -¿Por qué ha escrito el libro? ¿Por qué cree que era necesario explicar todo esto? ¿Nadie más lo ha dicho?

-Escribo todos mis libros para ayudar a la

gente a aprender porque el movimiento es necesario, pero también indico que ese movimiento puede ser posible en muchas situaciones que tradicionalmente no están asociadas al movimiento, como la actividad en casa, en el trabajo, en todas las áreas, además de en el gimnasio. Es vital que entendamos cómo el movimiento nos afecta todo el tiempo, incluyendo a todas nuestras células, y cómo una falta de movimiento también lo hace. También es importante que seamos capaces de pasar lentamente de nuestras vidas sedentarias a otras más activas. Por esto, incluyo tantos ejercicios que parecen pequeños. Si un pie está dolorido y te impide caminar 20 millas, entonces tenemos que trabajar en restablecer ese rango completo de movimiento. Pequeños pasos nos llevan a grandes viajes.

# **EL SEDENTARISMO**

# -¿El sedentarismo es tan dañino como el tabaquismo?

-Como se ha mencionado anteriormente, el sedentarismo es un factor de riesgo en un número enorme de enfermedades graves. Creo que la pregunta no tiene que ser tanto "¿Ser sedentario es tan perjudicial como fumar?"... Debería bastar con saber que es muy perjudicial en sí mismo.

Javier Bolufer



Katy invita al público a tomar otro tipo de posturas para mantener su salud

# **EL FUTURO**

# EN BUSCA DE LA CALIDAD DE VIDA

-¿En el futuro se vivirá más pero con menor calidad de vida? ¿Lo que usted propone mejora la calidad de vida en la tercera edad?

-Se observa que, si bien hemos sido capaces de alargar la vida, no hemos sido capaces de mejorar la calidad de la misma. Así que, en lugar de hacer ejercicio para tener mejores resultados en pruebas médicas asociadas a nuestro riesgo de muerte, me encargo de entrenar para que realicemos mejor las tareas que nos provocan alegría en nuestras vidas. Como salir del piso y jugar con nuestros nietos, ir de excursión y acampar en lugares hermosos, caminar una semana o un mes realizando algún tipo de peregrinación especial... Sumar años a nuestra vida no es el objetivo, es sumar vida a nuestros años.



# DAIQUÍ / MANUEL GARCÍA "El sistema tradicional gallego minifundista era/es perfecto"

Daiquí es una asociación de agricultores/as gallegos/as que cultiva la tierra de forma tradicional y ecológica. Trabajan, dicen, para producir alimentos sanos respetando la tierra y los recursos naturales. Manuel García es uno de sus cabezas visibles. Charlamos con él en BioCultura A Coruña.

Pasamos un rato más que agradable charlando con Manuel García en BioCultura A Coruña. Tiene las ideas muy claras. Él apuesta muy nítidamente por la agricultura ecológica dentro del marco tradicional. Ama el paisaje gallego y sus minifundios. Y dice que representaban/tan un sistema agrario perfecto que conserva los recursos para el futuro y protegía/protege a los consumidores y a los campesinos con alimentos sanos y naturales. Todo empezó a echarse a perder con el progreso y la idea de desmontar los minifundios. Fraga, al servicio del gran capital y de las empresas agroganaderas intensivas, fue uno de sus artífices. Pero hay quien todavía trabaja por recuperar el pasado con ideas de futuro...

# -¿Nos puedes explicar cómo funciona Daiquí? ¿Qué es? ¿Qué pretende?

-Daiquí es un proyecto campesino para el desarrollo sostenible dentro del sistema tradicional gallego. La idea es conservar el sistema tradicional y generar una eco-nomía ética a través de la agricultura ecológica y tradicional. Hemos demostrado que el proyecto es viable y que puede ser un ejemplo para otros.

"Daiquí es un proyecto campesino para el desarrollo sostenible dentro del sistema tradicional gallego. La idea es conservar el sistema tradicional y generar una eco-nomía ética a través de la agricultura ecológica y tradicional. Hemos demostrado que el proyecto es viable y que puede ser un ejemplo para otros"

# LA DEFENSA

# -¿Qué os impulsó en vuestros orígenes?

-Nacimos con la intención de defender el sistema agrario tradicional gallego. Estamos en la brecha desde el año 81. Fraga trabajó con absoluta impunidad para la agricultura y la ganadería intensivas. Nosotros, desde el ayuntamiento de Rairiz da Veiga (Ourense), le plantamos cara. Con MEL (Movimento Ecoloxista da Limia) nos atrevimos a no seguir sus directrices y crear una forma de hacer tradicional y ecológica para dar respuestas, mediante el pasado, al futuro. Sin seguir los tópicos del progreso y sus dogmas.

# -¿Qué hacéis?

-Cultivamos alimentos ecológicos desde el sistema tradicional gallego. A pequeña escala. En los minifundios. Son productos de una gran calidad. Somos una cooperativa de agricultores/as asociados. Vendemos cajas de verduras a domicilio. Asistimos cada año a BioCultura Madrid desde hace años. Y ahora, claro, no podíamos faltar en BioCultura A Coruña. Vamos vendiendo bien todo lo que hacemos. En mi población, somos cinco. Es un



Manuel García es todo un clásico de BioCultura y no faltó a la cita en BioCultura A Coruña

proyecto que da vida al mundo rural con un sistema eco-nómico que no pone en peligro ni a los consumidores, ni al paisaje ni a los recursos.

# TRADICIÓN Y CONSCIENCIA

# -Pero lo vuestro es algo más que tradición, ¿no?

-Varias familias estamos viviendo de un negocio que es más que un negocio y que conserva los recursos para los que están por venir. Estamos haciendo esto por amor a la tradición pero es algo más. Nuestros abuelos lo hacían porque no conocían otra cosa. Nosotros lo hacemos por consciencia y por amor a la tradición, porque conocemos otros sistemas y no nos gustan. Esos otros sistemas son negativos en diferentes ámbitos. Lo que hacían nuestros abuelos era lo mejor. Hoy, mucha gente desprecia lo tradicional. Entre otras cosas, porque no lo conoce. No es/era como muchos creen. Había más democracia, igualdad y reparto de la riqueza de lo que se cree. Los que han escrito la Historia la han pervertido.

# -¿Ese desprecio se expresa también en leyes "tóxicas"?

-Sí. Se ignora lo tradicional. Los mitos del progreso han triunfado. Ignoran la tradición gallega los propios políticos locales, los

# DE ESPALDAS AL MUNDO NATURAL

# LA JUVENTUD

# -¿Se vive de espaldas a la Naturaleza?

-Sí, es una vergüenza. Cada vez más. Y nuestros jóvenes lo van a sentir mucho en su vida madura. Han perdido el contacto con la Vida desde su infancia. Todos mis abuelos pasaron de los 90 años y ninguno de ellos era ni vegetariano ni nada parecido. Pero vivían apegados al terruño y se conformaban con lo que tenían. No estaban encandilados con la tecnología y eran pacientes, como el universo. Pienso en la juventud de hoy y siento pena. Hay que devolverles el mundo rural vivo y el contacto con la armonía natural.

legisladores, etc. El poder legislativo y otros poderes apoyan leyes que defienden formas de hacer que son destructoras, depredadoras, para todo. También para la salud de los consumidores.

# **POLITICUCHOS**

-¿Has visto la polémica que se ha montado en la prensa gallega por el tema de la charla sobre reflexión en cuanto a vacunación sistemática que iba a celebrarse en BioCultura A Coruña y que, de una forma muy directa, han obligado a suspender a la organización de la feria desde las altas instancias de la Xunta?

-En Galicia, desde hace muchos años, gobiernan unos políticos sin ninguna sensibilidad, y tienen en algunos medios unos cómplices muy eficientes. Están al servicio de grandes intereses económicos muy oscuros. Fraga fue el gran tótem. Pero ahora otros siguen. Así están las cosas aquí. Se cargan la seguridad alimentaria, el paisaje, los recursos, nuestra cultura tradicional... Es una pena. Hay que plantarles cara desde la tradición gallega.

# -¿Una economía que no respeta la Naturaleza no es positiva?

-La economía que no respeta la ecología no es economía ni es nada. Pan para hoy y miseria para mañana. La gente del mundo rural lo conocemos bien. Lo que destruye no es bueno para nadie. Llevamos desde el 94 y los primeros que nos compraban eran los de Integral de Barcelona. El primer año que fui a BioCultura Madrid con mi coche cargado hasta los topes lo vendí todo el primer día. Empezamos con clientes que vivían en Madrid. Afortunadamente, ahora hay gente que empieza a despertar en Galicia. Y BioCultura A Coruña ha ayudado...

# VISIÓN HOLÍSTICA

# -¿Puedes proponer una solución?

-Es necesaria una visión holística del mundo que nos reconecte con la Naturaleza y con la visión unitaria de la vida. Hay que volver a un mundo en armonía con todo el universo. Y eso es imposible sin estar apegado a la tierra, a lo tradicional, a las formas naturales de vivir... La agricultura tradicional y toda la vida rural tienen una base sólida y científica. Hoy, los científicos descubren cosas que nuestros abuelos ya sabían. Hay que dejar a un lado, por obsoletos y negativos, algunos mitos del progreso, y volver a amar la tierra, la Naturaleza, las tradiciones rurales... Y plantarle cara al neoliberalismo que todo lo destruye con proyectos que sean viables, factibles y sólidos.

Vaya que sí. Palabras sabias. Daiquí, alimentos ecológicos a domicilio... Un proyecto que funciona y que puede ser un ejemplo para muchos otros. Ojalá se multipliquen en muy poco tiempo muchas iniciativas de estas características.

P. Burruezo



Un retrato del estand de Daiquí en BioCultura A Coruña

# MÁS INFO TOMA NOTA

DAIQUÍ

Tel. 988 302 171 - pedidos@daiqui.com www.daiqui.com





el periódico verde

6.000.000 Visitas - Año.

50.000 Suscriptores al Boletin (diario).

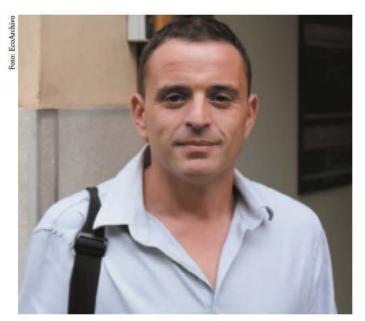
125.000 Seguidores en las Redes Sociales.

150.000 Noticias Editadas.

¿HABLAMOS?

# BIOSFIRA Una biofiesta en Alzira

Biosfira es un evento para promocionar y divulgar los beneficios de vivir de forma sostenible y cuidando el medio ambiente. A lo largo de todo un fin de semana (del 18 al 20 de mayo), en Alzira, Valencia, acontecieron diversas actividades para pequeños y mayores, más la venta de productos ecológicos, exposición de artículos relacionados con las energías renovables, movilidad, bioconstrucción o salud, belleza y artesanía. Es un encuentro por la sostenibilidad, en un ambiente lúdico-festivo. Ivan Martínez Araque es Licenciado en Historia por la Universitat de València. En la actualidad ocupa el cargo de 2° Teniente de Alcalde en el Ayuntamiento de Alzira y rige las concejalías de Función Pública y Organización, Desarrollo Económico, Trabajo y Proyectos Europeos. También está al cargo de la Agencia de Desarrollo Local "IDEA Alzira". Con él charló P. Bolaño.



Ivan Martínez es uno de los responsables de IDEA Alzira

# -Explicadnos qué es Biosfira...

-Biosfira es la primera feria de productos ecológicos y sostenibles que se realiza en toda la Ribera, pero que ha querido ir mucho más allá. Este año celebramos la segunda edición, del 18 al 20 de mayo. En torno a la economía verde y otro modo de vida más sostenible y saludable se agrupan multitud de iniciativas: desde talleres hasta ponencias para concienciar a las personas, estands que tratan desde la agricultura ecológica hasta vehículos eléctricos... A lo largo de tres días. Y lo hemos hecho entre todas y todos, coordinándolo desde la concejalía de Desarrollo Económico y la agencia municipal IDEA, poniendo de acuerdo a muchas entidades, asociaciones y ciudadanas y ciudadanos para hacer un referente del pulmón verde de la ciudad, el parque de l'Alquenència. Sumando entre todas y todos es posible ir mucho más lejos.

# LOS OBJETIVOS

# -¿Cuáles son los objetivos de la feria?

-El objetivo principal es dar a conocer y poner en común multitud de iniciativas de negocios de nuestra ciudad, de entidades y asociaciones que trabajan y ofrecen alternativas para andar hacia un mundo más sostenible. En un área amplia y verde, de lo mejor que tenemos en el centro urbano, como es el parque de l'Alquenència, reunimos espacios de expositores, de muestras, de ponencias, de talleres, de ocio y actuaciones para todo el público, de grandes y pequeños.

-¿Por qué Biosfira es un éxito? ¿Qué papel juegan en la feria los conciertos, las ponencias...? ¿Hay un público para todo ello? ¿En qué medida siguen las actividades? -Se trataba de una necesidad que detectamos en muchos ámbitos y muchos sectores, y el nexo de unión ha sido la economía verde de algunas pequeñas empresas de nuestra ciudad (desde la agricultura ecológica a tiendas de productos saludables y naturales, desde el sector de la restauración hasta el energético o el de la movilidad, etc.), de muchas cooperativas y asociaciones que trabajan por un futuro más digno (de protección de nuestro paisaje, de defensa de los derechos ecológicos de todo el mundo, de quienes practican la bicicleta y la defienden como medio de movilidad....), de una voluntad desde las entidades públicas para potenciar otros modelos de ciudad y de vida mejores (desde el ayuntamiento, la mancomunidad, la universidad, este año también Renfe)... Se trata de encontrar puntos en común para transformar nuestra realidad. Y todo ello ha hecho posible reunir a miles de personas, de Alzira y de toda nuestra comarca, durante todo un fin de semana. El año pasado participaron más de 70 entidades, empresas o asociaciones. Y esto se ha traducido en que este año ya hemos duplicado

"Desde las instituciones es nuestro deber visualizar las alternativas ecológicas y sostenibles que de otra manera sería imposible poder apreciar; de hecho, se necesita un impulso y dotar de espacios a la agricultura ecológica para hacer frente a otros intereses mucho más potentes y consolidados"



El evento incluye mercado de alimentos eoclógicos

las propuestas que hemos recibido. Sin la gran tarea hecha por el servicio público que es IDEA, como agente de desarrollo económico, y sus trabajadoras y trabajadores públicos hubiera sido impensable: en la coordinación, en la organización, en todos los medios y recursos. Y desde aquí querría agradecerles su trabajo que es para todas y todos.

## MUNDO "BIO"

# -¿En qué punto se encuentra el mundo "bio" en Alzira y en toda su comarca?

-Hemos demostrado que en una comarca como la Ribera, con un millón de hectáreas dedicadas a la agricultura, con miles de horas de sol al año, con los recursos que tiene, un turismo que busca los parajes naturales y la calidad de vida, la experiencia en la industria y los servicios es posible ofrecer una economía de futuro basada en productos más sostenibles y que conciencie a consumidores/as y productores/as que con una relación directa hay alternativas al modelo que se ha seguido hasta ahora, y mucho más beneficiosas para todas y todos. Ha habido iniciativas dispersas tanto en Alzira pero también en el resto de pueblos vecinos, algunas más modestas y otras con una proyección mayor, que se pueden poner en común para visibilizar el potencial que podemos llegar a lograr. Si nos lo creemos y trabajamos conjuntamente podemos ser todo un referente en la economía verde en el País Valencià.

# -¿Están trabajando ustedes por dar un impulso a la alimentación ecológica en aquellas áreas en que pueden hacerlo?

-Desde las instituciones es nuestro deber visualizar las alternati-

# CAMBIOS...

# EN LA COMUNITAT VALENCIANA

-¿Se viven aires de cambio en la Comunitat Valenciana tras los cambios en la Generalitat y ello se manifiesta, entre otras cosas, en una voluntad de apoyar más y mejor el mundo ecológico?

-Con el nuevo equipo de gobierno en el Ayuntamiento de Alzira, y en sintonía con otras iniciativas autonómicas y otras administraciones donde se han producido cambios, hemos posibilitado dar un espacio a todas aquellas alternativas al modelo convencional que se ha demostrado que ha fracasado y ha sido insostenible en todas las vertientes: económicamente, no garantizando un jornal digno a labriegos en beneficio de intermediarios, por ejemplo; ecológica, puesto que tenemos un modelo altamente contaminante y que absorbe recursos de forma ilimitada; social, con sueldos en precariedad y saturación que no garantizan una renta digna; saludable, con un modo de vida nocivo para nuestra salud; y cultural, con una mentalidad de lo efímero que no valora lo que tenemos en nuestro entorno. En nuestra ciudad contamos ya con un mercado ecológico, complementario al mercado semanal de los miércoles. Ya hay todo un espacio de agricultura ecológica en el Mercado de Abastos. Participamos con iniciativas innovadoras y verdes en los encuentros de Green Cities en todo el Estado español. Y ahora hemos sumado la Biosfira, que se encuentra dentro del circuito europeo de ferias ecológicas (Green Week en Brusselas). Todavía queda mucho que trabajar, mucho potencial que cubrir. Tenemos todo el futuro en las manos para hacer que sea posible. Sólo tenemos que perder el miedo a lo que tiene que venir y ponernos a andar hacia lo que realmente queremos.

vas ecológicas y sostenibles que de otra manera sería imposible poder apreciar; de hecho, se necesita un impulso y dotar de espacios a la agricultura ecológica para hacer frente a otros intereses mucho más potentes y consolidados. Y podemos demostrar que hay un abanico de futuro muy amplio si se ponen de acuerdo muchas de estas iniciativas para trasladarlas a la ciudadanía. Sin embargo, son los mismos actores, los mismos sujetos que quieren el cambio y trabajan por eso, los que tienen que liderar, asociarse y organizarse; si no todo empujón que hacemos desde el ámbito público e institucional quedará en nada. Nos necesitamos todas y todos.



Un momento de Biosfira

### LOS CAMBIOS

# -¿En qué medida la zona de Alzira y su comarca producen alimentos ecológicos?

-En la Ribera ya ha habido alguna iniciativa de agricultura ecológica o de artesanía en Benifaió, Carlet o Polinyà, y hay trayectoria en los ámbitos tradicionales como la Feria Gastronómica de l'Alcúdia, la Feria Agrícola de Guadassuar, el Mercado de Borja en Llombai... En muchos ámbitos distintos y diversos. Alzira, como capital comarcal, no contaba con un encuentro parecido, pero la experiencia en otros ámbitos hacía que fuera posible y que pudiera tener un eco y un éxito garantizado en un ámbito necesario como el económico pero también desde una vertiente social y cultural; esto es lo que propicia el ecologismo. Y así ha sido.

Pablo Bolaño

# BERLIN EXPORT

ABONOS Y PIENSOS NATURALES Los Angeles, Cal. USA E-mail: bioaga@bioaga.com



Tudela (Navarra) Tel. 948 41 38 17 Fax. 948 82 84 37 www.berlinex.com

BERLIN EXPORT a la cabeza de la alta tecnología con sus abonos EKOCÉN, conocidos internacionalmente por sus excelentes resultados y calidad.

# FERTILIZANTE NATURAL EKOCÉN SIN HUELLA DE CO2

# RÉCORDS CON OMEGA 3 Y FIBRA DIETÉTICA:

10.500 Kg. de TRIGO con Vit. A, C y B12, con Omega 3
14.500 Kg de ARROZ por Ha. con Vitamina A, con Omega 3
215.000 Kg. de TOMATES por Ha. 8'9% Brix Vit A, C, con Omega 3
415 Kg. de ACEITUNAS por árbol, 37% Rto. Con Omega 3
14.000 Kg. de UVA por Ha. 14°, 17'5 Resveratrol, con Omega 3
88.000 Kg. de PATATAS por Ha. con Vit. A, con Omega 3
22.000 Kg. de MAÍZ por Ha. con Triptófano y Vit. E, + Omega 3

# ACEITES VIZCÁNTAR Desde Priego de Córdoba al mundo

Aceites Vizcántar es un clásico de BioCultura. Participan en todas sus ediciones desde hace ya unos cuantos años. Al frente, Fermín Rodríguez Jiménez, que, además de gerente de la empresa, es experto catador de aceites y especialista en todo lo que rodea al olivo y sus productos. P. Bolaño charló con él a su paso por BioCultura A Coruña.



Fermín es el alma mater de Aceites Vizcántar y catador profesional de aceites..

# -¿Desde cuándo estás al frente de Aceites Vizcántar?

-Desde 1998. Desde esa fecha dirijo mi propia empresa. Antes trabajaba para otros. Desde ese año, me lo monté por mi cuenta. Ya era hora de empezar a dirigir mi propio proyecto.

# **EN ECOLÓGICO**

# -;Y en ecológico?

-A partir del 2000. Di el paso porque vi que había una demanda. Ya vendía en Alemania mi aceite convencional y a partir de esa fecha empecé a producir en ecológico. Me fue muy bien y aquí estoy. Y voy a seguir así. Es el futuro.

# -¿Cómo funciona tu empresa?

-Soy socio de una cooperativa de varios productores. He llegado desde hace años a un acuerdo con el consejo rector. Comercializo el aceite de la cooperativa bajo la marca Aceites Vizcántar. Además, soy catador de aceites y realizo una importante tarea pedagógica al respecto.

# **DOS TIPOS**

# -¿Comercializas dos tipos de aceites?

-Sí. Uno es el Selección Especial. Es el de principio de campaña. De olivas recogidas antes de madurar completamente. Es un aceite con más fuerza de sabor. Más polifenoles. Más clorofila y más antioxidantes. Pero no a todo el mundo le gusta por su intensidad. El Virgen Extra Normal es para un público más mayoritario. De aceitunas que ya han madurado. Tiene menos fuerza en el sabor, para aquellos a los que les gusta un aceite no tan extremo.

# **SERVICIOS**

# -¿Tu empresa también presta otros servicios?

-Sí. Todo tipo de actividades relacionadas con el mundo del olivo, la aceituna y el aceite. Concretamente, cata de aceite, para aprender a valorar el aceite a través de los sentidos... Viajes a los olivos milenarios (vida, cultura, tradición... a través del cuerpo de esos olivos milenarios, que están cerca de Priego, donde estamos afincados). En cuanto a las catas, es una clase práctica donde los asistentes van paseándose por los aromas y sabores de cada una de las muestras de aceite que se les presentan. El maestro de catas invita a cada uno a nombrar las sensaciones que se le presentan para luego, entre todos, retratar cada uno de los aceites catados.

# -¿También producís otros productos?

-Sí, así es. Paté de oliva. Mermelada de aceituna. Cosmética a base de aceite de oliva. Todo en ecológico. Esta gama incluye aceites corporales, sales de baño, jabones, cremas de manos, protector labial, perfumes, crema facial y crema corporal. Cosméticos Vizcántar combina con alquimia aceite de oliva virgen extra ecológico con aceite de almendras dulces, aceite de cacahuete, germen de trigo, aceite de coco y aceites esenciales cien por cien naturales.

# **NUEVO PROYECTO**

# -¿Nos puedes hablar de tu nuevo proyecto?

-Bueno. Estamos en ello. A ver si este verano ya es una realidad. Parece que sí. Se trata de ampliar un poco nuestras instalaciones. Aprovechando esa necesidad vamos a crear un proyecto que girará completamente en torno a las posibilidades del olivo. Todo acerca



Los espléndidos productos de la empresa



del olivo y sus productos de cara al oleoturismo. Haremos el aceite en directo y sus otros productos derivados para que el público vea cómo se hace y aprenda a valorar el tesoro que tenemos. De alguna manera, será una especie de museo vivo dedicado más al olivo que al aceite, aunque el aceite será protagonista. Se tratará de mostrar todo aquello que tiene que ver con este árbol maravilloso, hasta artesanía hecha con su madera.

P. Bolaño

# **EL FUTURO**

# Y BIOCULTURA...

# -; Cuál es el futuro de la agricultura ecológica?

-Yo creo que va a seguir creciendo sin parar. Es importante que la Administración apoye este sector y que los que no contaminamos tengamos incentivos fiscales y de otros tipos para seguir en la brecha.

### -;BioCultura?

-Aquí nos vemos cada cierto tiempo, ¿no? Para nosotros es importante. No todas las ferias son iguales. BioCultura es muy especial.

# MÁS INFO TOMA NOTA

### Aceites Vizcántar

Carretera de Zagrilla, s/n - 14800-Priego de Córdoba (Córdoba)

Tel. 957 54 02 66 - vizcantar@aceitesvizcantar.com www.aceitesvizcantar.com



# Nuevo libro

# Transgénicos, ¿de verdad son seguros y necesarios?

Evidencias científicas que llaman al principio de precaución

José Ramón Olarieta Alberdi 160 pgs • 16 x 22,5 cm • rústica PVP: 15 €

Existen muchas dudas sobre la necesidad y la seguridad de los cultivos transgénicos. El autor, con una amplia preparación en temas agrarios, maneja la suficiente información y experiencia para mostrar de forma amena temas complejos. De sus afirmaciones y razones, apoyadas por más de 500 referencias a estudios e informes, se concluye que existen bases científicas que llaman a adoptar el principio de precaución, como ya está sucediendo en muchos países.

# ESPONJAS MARINAS La pasión y la devoción de Antonio Hinojosa

Antonio Hinojosa es el responsable de esponjamarina.com. Estuvo en las recientes ediciones de BioCultura con su estand dedicado a las esponjas marinas y otros enseres. Son muy útiles, sanas y ecológicas para el baño. P. Bolaño charló con él.

# -Háblanos de las esponjas marinas y su uso en el baño...

-La esponja marina es ecológica, natural e hipoalergénica, de textura suave, adecuada para las pieles más sensibles. Ofrece una alternativa natural y saludable para limpiar y cuidar la piel superando la calidad de los sustitutos artificiales. Posee enzimas que inhiben el crecimiento de moho, hongos y bacterias y está libre de toxinas. Las esponjas son óptimas para el baño y la limpieza, ya que absorben y retienen más agua sin gotear, crean una abundante espuma, y tienen larga vida de servicio. Se autolimpian a través de un intrincado sistema de canales, por lo tanto se lavan con mayor rapidez y facilidad, no reteniendo olores objetables.

### UN RECURSO RENOVABLE

# -¿Por qué son un recurso renovable?

-Las esponjas marinas no son plantas sino animales acuáticos "metazoos", no tienen ni cerebro ni sistema nervioso central. Al igual que todos los organismos vivos, crecen, sobreviven y dependen directamente del medio ambiente en que viven. Cada esponja es única, por la combinación de muchos parámetros, como la temperatura del agua, la luz que recibe, la ondulación, la existencia o ausencia de corrientes de agua, la profundidad donde crece, incluso la edad de la forma animal y calidad de la misma. En la naturaleza, por lo tanto, la esponja se encuentra en una variedad de colores, formas, tamaños y texturas muy amplia. Las propiedades únicas de las esponjas, como su proverbial capacidad absorbente, la vida de servicio larga, la textura suave y también su capacidad para asegurar una higiene (puesto que son resistentes a las manchas y no retienen olores), las han establecido como la mejor manera de limpieza y cuidado de la piel humana. Se reproducen por apadrinamiento, donde el esperma es capturado por esponjas cercanas. Se fertiliza el huevo que se desarrolla internamente. La larva diminuta resultante se libera y se asienta en el fondo del océano donde se desarrolla y crece. Poseen poderes extraordinarios de regeneración, tienen la capacidad de regenerar partes perdidas y piezas rotas por las corrientes de agua, de establecerse en otro lugar y re-crecer en un clon de la esponja de los padres. Cuando las esponjas son cosechadas una a una se asegura que la base (raíces) de la esponja permanece intacta. Así, la esponja tiene la capacidad de regenerarse y volver a crecer de nuevo a su forma original. Una esponja marina mediterránea tarda alrededor de un año para alcanzar el diámetro de 10 cm. Hay aproximadamente 5.000 especies de esponjas identificadas por los científicos de todo el mundo; sólo cinco especies se consideran para ser comercialmente viables. En poblaciones de esponjas se cosechan con cuidado para asegurar la mínima interrupción en la zona de la cosecha facilitando y promoviendo la regeneración para su futura cosecha y recolección Además, nuestros pescadores, que respetan las reglas y nos garantizan un suministro constante de materia prima, recolectan esponjas-spa, y no de las de arrastre de fondo, porque de lo contrario se arruinaría el maravilloso fondo marino y sus habitantes. Es un recurso renovable que se ha cosechado desde hace más de 150 años. Si no se recolectan las esponjas marinas tienen una vida útil de aproximadamente 10 años; la cosecha permite la regeneración y la vida extendida. Es nuestro mejor interés garantizar la sostenibilidad a largo plazo de las esponjas marinas en su ambiente natural, y por esta razón supervisamos la cosecha y los sistemas de recolección. Las leyes griegas que regulan la pesca de la



El estand de BioCultura de Antonio siempre llama la atención de los más curiosos

esponja estipulan el tamaño mínimo para poder ser recolectadas y especifican las precauciones que deben tomarse para la protección del medio ambiente.

### **UN PRODUCTO NECESARIO**

# -¿A quién le gusta asearse con este tipo de suplemento?

-Tras 5 años apreciando, recolectando y comercializando esponjas marinas mediterráneas, después de haber participado en ferias los 3 últimos años, he llegado a la conclusión de que es un producto necesario para nuestro aseo personal. No está restringido a ninguna edad, sexo o creencia. La esponja es valorada por la resolución de necesidades básicas. He vendido esponjas a ancianos de pueblos que preferían utilizar algo exento de hongos, moho y bacterias y larga vida de uso; a mujeres veganas y no veganas los tampones menstruales; a padres y madres conscientes de no utilizar derivados del petróleo para su aseo personal y el de sus hijos; a personas conscientes de utilizar productos naturales; a pintores, etc.

# -¿Dónde las distribuyes, estas esponjas marinas y sus afines?

-En ferias y para productores de cosmética como complemento a sus productos. Intentando evitar intermediarios que puedan controlar y encarecer el producto.

# ESPONJA Y TAMPÓN MENSTRUAL

# -Háblanos de los tampones menstruales realizados a base de esponjas de mar...

-A lo largo de la historia las mujeres han utilizado paños, esponjas, grama, musgo, algas y otros materiales absorbentes para recoger el menstruo. Las esponjas marinas no contienen dioxinas ni fibras sintéticas. Existen investigaciones sobre los riesgos para la salud asociados con el uso de tampones convencionales. Ellos se relacionan con la presencia de dioxinas, generadas en el proceso de decoloración, el uso de rayón y otras fibras sintéticas muy absorbentes. El contacto continuado con dioxinas y fibras artificiales se relaciona con enfermedades como: endometriosis, cáncer cervical, de ovarios y de mama, deficiencias del sistema inmunológico, inflamación pélvica, reducción de la fertilidad y Síndrome de Shock Tóxico. En los hombres pueden reducirse el número de espermas por el contacto con fibras y residuos

químicos artificiales que permanecen en la vagina. Se ha calculado que, durante los años de menstruación, la mujer usa una media de 17.000 toallitas y tampones blanqueados que se tiran y en no pocas ocasiones van a parar a las aguas residuales. Las esponjas marinas son un cultivo sostenible y reutilizable durante más de 10 meses. Las esponjas marinas son cómodas, suaves y con una textura similar a las paredes vaginales. Muchas mujeres ni siquiera las sienten. Son muy absorbentes por naturaleza, y algunas mujeres las usan durante las relaciones sexuales. Son prácticas y vienen muy bien para actividades como nadar, hacer ejercicio: lo único que necesitas es agua para limpiarlas. Al menos ya no contribuirías a la contaminación del planeta con productos sanitarios.

# -¿Estás solo en el sector o hay competencia?

-No, no estamos solos en el sector, pero el término competencia no nos "resuena", abogamos por el cooperativismo y el respeto.

# -¿Cómo te metiste en este mundo?

-No conforme con el estilo de vida que llevaba, decidí realizar un viaje con la intención de apoyar mi crecimiento personal y espiritual, un viaje en el cual tuve la suerte de estar en islas donde se recolectaban esponjas marinas. Aprendí a recolectar y valorar el gran esfuerzo que conlleva. Consciente de la necesidad de consumir productos naturales y sostenibles de alta calidad, decidí comercializarlas, importadas directamente de pescadores sin intermediarios. Estoy creando una filosofía de dar a conocer y proporcionar productos de buena relación calidad-precio, bajo criterios éticos, ecológicos y solidarios.

### LA LUFA

### -Háblanos ahora de la lufa...

La lufa o luffa es un fruto (curcubitácea), de la forma de un gran calabacín, originaria de India pero que crece de manera silvestre en la selva amazónica. La planta crece en forma de enredadera con flores amarillas. El fruto de esta planta (la lufa) se va componiendo internamente de una densa red de fibras que forman una especie de esponja interna que cubre todo el contorno cilíndrico interno del fruto. Esta red de fibras, especie de esponja vegetal, se corta y se usa para el cuidado personal y exfoliación de la piel. Naturalmente la esponja lufa es áspera, pero luego de humedecerse se ablanda y se convierte en un excelente producto para la limpieza y revitalización de la piel. La esponja de lufa es un producto de higiene y cosmética personal con efectos benéficos como: exfoliante natural, suavizante para la piel, estimulante de la circulación sanguínea, previene la celulitis... La es-

ponja de lufa es una alternativa natural a las esponjas sintéticas que encontramos en el mercado. Las fibras naturales de esta esponja vegetal tienen cualidades exfoliadoras que a la vez de limpiar reactivan la circulación y la convierten en un producto de mayor valor para el bienestar que las esponjas artificiales. Otro de los usos de la lufa es para la limpieza de la vajilla, en especial para la vajilla delicada. Esta esponja es totalmente natural y 100% biodegradable: también favorece la limpieza de los utensilios del hogar. En la actualidad somos productores de esta variedad asiática que es de mayor tamaño y calidad que la que se conoce en Europa.

# -También vendes la clásica piedra pómez... Antes, era un clásico en todos los hogares... ¿Para qué se utiliza?

-Piedra pómez 100% natural de color grisáceo, muy porosa y áspera, que se forma a partir de la espuma de ciertas lavas; se emplea para pulir y limpiar. Eso es lo que vendemos. La piedra pómez es un excelente abrasivo empleado para eliminar durezas o manchas en la piel. En la actualidad lo que se suele comercializar son formas porosas hechas de cementos-yesos o trozos de lava volcánica que no es piedra pómez.

P. Bolaño



Antonio es un enamorado del mar

# MÁS INFO TOMA NOTA

Tel. 667 706 719 - info@esponjamarina.com www.esponjamarina.com



# DREAM FOODS Algo más que especias

José Herrero es el gerente de la empresa OK Eco, que, bajo la marca Dream Foods, comercializa especias y otros productos alimentarios. Estuvieron en BioCultura A Coruña y P. Ibáñez charló con él.



José Herrero es un luchador convencido de la alimentación ecológica

# -¿Nos puedes explicar a qué se dedica tu empresa?

-Nos dedicamos a la importación de especias procedentes de India, quinoa procedente de Bolivia, etc. Nosotros traemos esos productos a granel y aquí los envasamos y les damos nuestros formatos, nuestra imagen, etc. Ahora, ya disponemos de más de 60 referencias.

# **ENVASADO**

# -¿Os gusta darle vuestros formatos a esos productos?

-Sí. Hacemos bolsas de aspecto tradicional y artesano. Son bolsas sin nada de plástico y totalmente biodegradables. Hay algún producto que no se puede empaquetar así porque son aceitosos o lo que sea. Pero, en la mayoría de casos, nuestros envases son muy tradicionales y ecológicos. Son productos artesanos y de aspecto tradicional a precios muy competitivos.

# -Ahora, lleváis ya unos años en el asunto, ¿no?

-Empezamos distribuyendo otras marcas. Todo en ecológico. Yo creo firmemente en este mundo. Eran marcas extranjeras. Algunas de ellas todavía las trabajamos, aunque realmente ahora estamos más centrados en nuestros productos. Tengo que decir, y no es por hacer la pelota, que buena parte de nuestro crecimiento se debe a nuestra participación en BioCultura desde hace años. Desde que empezamos, hace cinco años, BioCultura nos ha ayudado a crecer de una forma muy notoria.

# LOS RESULTADOS

# -¿Cuál es el balance de este lustro de la empresa?

-A ver... Es obvio que a uno no le salen las cosas siempre como le gustaría. Todo el mundo quiere más. Pero nosotros estamos muy bien, y nos va bien, y queremos seguir así. Tampoco le pedimos mucho más al asunto. No queremos crecer desproporcionadamente. Estamos contentos así.

# -¿Cómo ves el sector?

-Pues el sector ha ido, desde hace muchos años, en auge. Y lo sigo viendo así. Lo que ocurre es que las grandes superficies han entrado en la partida y ahora siento que algunas empresas pequeñas pueden ver peligrar su futuro. Pero no hay que ser nihilistas. En general, yo creo que el futuro va a ser bueno para todos. El consumo ha crecido en los últimos años y va a seguir creciendo. Y tiene que haber, o debería haber, lugar para todos, para los grandes y para los pequeños.

"Empezamos distribuyendo otras marcas. Todo en ecológico. Yo creo firmemente en este mundo. Ahora estamos más centrados en nuestros productos. Desde que empezamos, hace cinco años, BioCultura nos ha ayudado a crecer de una forma muy notoria"

### **GRANDES SUPERFICIES**

# -¿Vosotros no estáis ni queréis estar en las grandes superficies?

-Nosotros no queremos estar, no, dices bien. Por varios motivos. Por filosofía... también. No es nuestro camino. Solo vendemos en El Corte Inglés de Canarias porque en el archipiélago tenemos muy buenas ventas y tenemos que estar allí. Pero es una excepción. También vamos a empezar a vender fuera de España. Pero poco a poco, lentamente, a nuestro paso. Ahora mismo, en España, con las tiendas "bio" y los súpers ecológicos... ya nos va bien. No nos podemos quejar.

# -¿Cuál es vuestro producto estrella?

-Las especias. Hasta hace poco, teníamos estevia y chía. Ahora, más referencias. Me quisieron obligar a quemar toda la estevia que tenía en estock hace un tiempo. No accedí. Ahora, por suerte, ya no hay problema. La cúrcuma está funcionando muy bien. También hacemos marca blanca para otros. Las especias se nos dan bien y hay un público.

# **VENTAS**

# -¿Dónde vendéis mejor vuestros productos?

-Catalunya es la comunidad autónoma que más compra nuestros productos. El 30% de nuestra facturación, más o menos, va a Catalunya. También Madrid y Euskadi. Pero el público catalán es especial. Se fija sobre todo en la calidad del producto y no tanto en el precio (los tópicos no siempre son muy reales).

P. Ibáñez



Algunos productos de Dream Foods en el estand de la empresa en BioCultura A Coruña

# **BIOCULTURA A CORUÑA Y LA** POLÉMICA EN LOS MEDIOS

# "UNA VERGÜENZA"

-¿Te has fijado en la polémica en los medios que ha suscitado BioCultura A Coruña?

-Sí, es una vergüenza. Al final, van a acabar con la democracia. El tema de las vacunas les ha servido para atacar a un sector en clara alza. Pero es que la derechona es infame. No tienen remedio. ¿Por qué no se va a poder debatir sobre la vacunación sistemática de la población? ¿Qué hay detrás de todo eso? Además, algunos periodistas son tan ignorantes que lo meten todo en el mismo saco sin tener ni idea de nada. Vacunas, transgénicos, productos químicos, todo en el mismo saco. Ya les vale. Nos quieren hacer comulgar con ruedas de molino. Los medios están muy controlados por poderes muy oscuros. Y en Galicia más. Mira lo que ha pasado en España con el glifosato. Nos debería dar vergüenza como españoles. La alimentación, la sanidad... es un negocio y los más poderosos no quieren perder ni siquiera la más mínima porción del pastel.

# **MÁS INFO** TOMA NOTA

### DREAM FOODS

c/ Polígono, 22 - 28490-Becerril de la Sierra (Madrid) Tel. 91 842 03 49 - info@o-k-eco.com www.o-k-eco.com



¿Te interesa el textil sostenible?

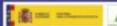
Asesoramiento a distancia gratuito en fibras textiles naturales y moda sostenible

# PROYECTO DIRIGIDO A TRABAJADORES DE ANDALUCÍA Y CATALUÑA

- **√** Qué se considera textil sostenible
- **✔** Dónde conseguir materias primas
- Qué certificaciones son las más adecuadas
- √ Cómo mejorar la comunicación de mi marca
- ... Y todo aquello que te ayude a introducirte en el sector o mejorar tu empresa



www.ecofibra.es | ecofibra@vidasana.org | Tel. 616 927 337











# ioCultura Info 16

# ENRIQUE SANZ, AROMATÓLOGO "Las plantas y sus esencias tienen multitud de propiedades y virtudes"

Enrique Sanz Bascuñana, aromatólogo A.E.A., es director del Instituto de Aromaterapia Integrada E.S.B. (Barcelona), presidente de la Asociación Española de Aromatología y maestro artesano fabricante de perfumes y cosméticos. También es naturólogo A.P.E.N.B. Se dedica desde 1987 al estudio de las plantas, especialmente de los aceites esenciales y a sus aplicaciones en general. Creador y director de uno de los laboratorios pioneros en cosmética natural y aromaterapia en España (Apsara Vital, 1991-2010), también es autor de varios libros de aromaterapia y conferenciante en congresos de aromaterapia y terapias naturales en el ámbito iberoamericano. Actualmente está consagrado a la formación y divulgación de la aromaterapia en todas sus vertientes y de la cosmética y perfumería ecológicas. Pasó por BioCultura BCN.

La aromaterapia es una terapia natural basada en el uso de aceites esenciales, esencias vegetales, hidrolatos, aceites vegetales, absolutos y extractos al CO, totalmente naturales y que no han sufrido ningún tipo de manipulación, rectificación, adulteración ni dilución previa al uso profesional. Dichos extractos han de ser auténticos (es decir puros y provenientes de la planta que les da su nombre, identificada por su nombre botánico oficial y su bioespecificidad bioquímica si procede -quimiotipo-). La aromaterapia busca el restablecimiento del equilibrio perdido (físico, mental, emocional, espiritual) y el bienestar de las personas que la practican. Generalmente se aplica por vía externa y requiere de una formación profesional mínima de 200 horas siguiendo los estándares formativos de la asociación.

# -¿Cómo practicas la aromaterapia?

-Yo practico la aromaterapia desde mi perspectiva personal, a la que llamo "Aromaterapia Integrada", es decir, de manera integral (completa) y desde todas las formas seguras y eficaces que conozco (vías externa e interna), priorizando siempre la máxima efectividad y el mínimo riesgo. Por lo tanto, prefiero siempre que es posible -que es en la mayoría de las ocasionestrabajar por vía tópica (piel) u olfativa (aparato respiratorio). Las aplicaciones a través del masaje (piel) y la psicoaromaterapia (vía respiratoria) son muy fáciles, seguras y de rápidos resultados. Mi enfoque preferido es el de la psicoaromaterapia integrada: he desarrollado junto con mi esposa un sistema propio de trabajo.

# 

# -¿Cuáles son sus funciones y virtudes?

-Como cualquier terapia natural auténtica (y la aromaterapia es una rama de la fitoterapia), las plantas y sus esencias tienen multitud de propiedades y virtudes, desde lo más físico a lo más sutil (emo-



Enrique Sanz es aromatólogo y director del Instituto de Aromaterapia Integrada E.S.B. (Barcelona)

cional). Los aceites esenciales en lo físico son muy eficaces en procesos infecciosos, en problemas musculares, circulatorios, cosméticos, etc., pero siempre hay que individualizar el tratamiento. Las fórmulas mágicas para todo el mundo igual no existen según mi experiencia y hay que tener la paciencia y la constancia de buscar qué aceite o aceites son más prioritarios para esa persona en ese momento, sin descuidar nunca los factores psicológicos y emocionales también en los problemas físicos. Los aceites esenciales, según los padres de la aromaterapia clínica francesa, trabajan a nivel físico, energético e informacional, y yo desde mi experiencia profesional también lo corroboro. Por lo tanto, pueden aportar al sistema complejo que es un ser humano diferentes niveles de energía, información y química... que pueden requerirse para volver a un estado de salud (equilibrio-homeostasis) si realmente son lo que esa persona necesita en ese momento. Yo no creo en milagros ni en nada que sirva para sanar absolutamente todo; tampoco es el caso de la aromaterapia, por supuesto.

# -¿Qué tipo de gente acude?

-Básicamente personas preocupadas por su salud pero que tienen una especial sensibilidad hacia el mundo olfativo y que aman la naturaleza, la mayor parte mujeres.

### LAS DOLENCIAS

# -¿Cuáles son las dolencias más tratadas? -Depende del enfoque que tenga el tera-

-Depende del enfoque que tenga el terapeuta o el profesional que trabaje con aceites esenciales. No es lo mismo un médico que practica la aromaterapia (al modo francés)... que la aromaterapia que puede aplicar un quiromasajista o una esteticista en su consulta o bien la que aplica una persona no profesional en su casa. Todas ellas son formas de aplicar la aromaterapia pero para problemas distintos y de maneras diferentes. Por lo general, como decía anteriormente, en lo que más efectiva resulta la aromaterapia es en el tratamiento del estrés y en el caso de tratamientos médicos, en infecciones digestivas y respiratorias. Podemos encontrar algún remedio, mejora o alivio en infinidad de problemas cotidianos, aunque los problemas de salud graves deben ser tratados por profesionales



Las plantas mediterráneas son fuente de salud y equilibrio

sanitarios siempre. En el caso de la psicoaromaterapia, tenemos todo tipo de situaciones emocionales que tienen que ver con el desencaje que existe en la actualidad entre las necesidades humanas reales y la vida que se lleva en las ciudades. Nosotros no tratamos ni trabajamos sobre enfermedades (no somos médicos) sino que tratamos a personas desde un enfoque energético-informacional. Tampoco consideramos a los aceites esenciales como medicamentos: un aceite esencial puede servirte para hacer un caramelo, una bebida, un aroma alimentario, un perfume, un cosmético... Es una sustancia vegetal multifuncional, excede en mucho el concepto y normativa actual de "medicamento"; por lo tanto, yo no estoy de acuerdo con ciertas corrientes farmacologistas que pretenden considerarlos como tales, aunque en la realidad, cuando los compras en una farmacia, no estén registrados como medicamentos... Entonces este doble juego me parece absurdo; si no lo son, no lo son y punto.

# -¿Qué problemas puede causar una aromaterapia mal llevada y con aceites esenciales que no son de calidad?

-Por desgracia, esa es una tendencia alarmante y muy peligrosa en estos momentos en todo el mundo, donde han surgido grandes empresas con un poder económico tremendo y estrategias de marketing multinivel muy agresivas que inducen y convencen a personas sin preparación profesional alguna a que ingieran de forma totalmente irresponsable aceites esenciales; a que se los apliquen en lugares donde los profesionales jamás recomendamos bajo ningún concepto (por ejemplo en los ojos) o que se pongan aceites puros sobre la piel para masajearlos en cantidades absurdas (cosa que tampoco aconsejamos los profesionales en el caso de aceites esenciales dermocáusticos). Todo vale con el fin de vender mucho y a precios excesivos. Para mí, ese es uno de los graves problemas, que además conlleva un tipo de mercado con un consumo irresponsable de fuentes vegetales muy escasas y que cuestan ingentes toneladas de plantas al planeta. No es sostenible ecológicamente el consumo irresponsable de aceites esenciales. Cada vez se están poniendo en peligro más especies vegetales por este motivo y nos perjudica grandemente a todos, profesionales o no de la aromaterapia. El capitalismo salvaje lo corrompe todo, hasta lo más sano y beneficioso, cuando se antepone la codicia a la salud.

# -Hay unos aceites que son de mala calidad...

-Por otro lado, sí, ese sería el otro gran problema de la aromaterapia actualmente: la calidad de los aceites empleados. Se están dando muchos casos de graves alergias, quemaduras y sensibilizaciones, por ejemplo, por mal uso de las canelas. La mayor parte de lo que se consume está adulterado y siguen habiendo cantidades importantes de productos aromáticos artificiales que se venden como naturales, auténticos venenos para el organismo humano y para el medio ambiente. Alergias, vómitos, malestar, cambios de humor, jaquecas, problemas graves de piel, son sólo algunos de los síntomas visibles rápidos, pero estos químicos empleados para adulterar son sustancias que intoxican y envenenan lentamente el cuerpo humano y, por extensión, los ecosistemas (especialmente a través del agua), y cuyos resultados se ven al cabo de años de exposición e intoxicación: cada vez veremos más casos y problemas de este tipo desgraciadamente. Sólo podemos obtener buenos resultados de los tratamientos con aceites esenciales si estos son de la máxima calidad y pureza. Se necesitan empresas profesiona-

les que sepan lo que llevan entre manos y profesionales que sepan lo que aplican y puedan diferenciar entre buenas y malas calidades. Para ello, como en otros países del mundo más avanzados en aromaterapia, la clave está en una buena formación alejada de intereses comerciales.

# **EN NUESTRO PAÍS**

# -¿Es cada vez más conocida la aromaterapia en nuestro país?

-Si, cada vez suena más y cada vez hay más gente preparada e interesada en formarse correcta y profesionalmente, esto es un gran cambio con respecto a décadas anteriores. También las personas tienen acceso a más información (antes no había tanta) y, por desgracia, a más desinformación, pero para mí el balance es muy positivo, lo veo en el nivel del alumnado; cada año es mejor y cada vez me encuentro con personas más capacitadas y preparadas para aplicarla correctamente.

P. Burruezo



Quien tiene un jardín y huerto con plantas aromáticas y alimentos sabrosos... tiene un tesoro

# **EL FUTURO**

# **NUEVOS DESCUBRIMIENTOS**

# -¿Cuál es el futuro de la aromaterapia?

-Yo siempre les digo a mis alumn@s que intuyo que no sabemos hoy en día ni el 10% de todo lo que son y pueden llegar a ser los aceites esenciales para la humanidad. Por lo tanto, desde mi punto de vista, la aromaterapia tiene un futuro espléndido, lleno de nuevos descubrimientos, de nuevas sorpresas, de constantes innovaciones y de replantearse frecuentemente lo que sabemos. Tal vez haya personas a las que esto les da vértigo. Pero a mí me supone la mayor motivación para haber hecho de la aromaterapia mi pasión en la vida y mi dedicación profesional principal.

# TOMA NOTA

Tel. 938458244 / 617859048 - www.institutoesb.com - esb@institutoesb.com

# KÓOCH GRENN COSMETICS Una cosmética mitológica

Kóoch Green Cosmetics es una marca cosmética española que apuesta por la sostenibilidad, la responsabilidad y el compromiso con el medio ambiente. Lissette Anziani, fundadora de la marca, impartió en BioCultura A Coruña la charla "Claves para mantener la piel hidratada", junto con el prestigioso blogger masculino Jonathan Balay "Potis Man". Carolina Sánchez charló con ella.



Lissette Anziani, una química nacida en Chile pero afincada en la localidad gallega de Tui, está al frente de Kóoch

Creada por Lissette Anziani, una química nacida en Chile pero afincada en la localidad gallega de Tui, esta firma toma su nombre de la mitología Selknam. Los Selknam fueron un pueblo amerindio que, hasta principios del siglo XX, pobló la isla grande de Tierra del Fuego, en el extremo austral del continente americano entre Argentina y Chile. Ellos creían que el mundo había sido creado por Kóoch, el dios primigenio y morador del cielo.

### **AMEM**

Fiel a su filosofía de sencillez, Kóoch Green Cosmetics sale al mercado con Amem, una gama de cuatro productos naturales (crema, sérum, agua micelar y champú) que cubre las necesidades esenciales de belleza, tanto de hombres como de mujeres, y que está formulada con ingredientes naturales y veganos.

# -¿Por qué te has lanzado a esta aventura?

-Desde los tiempos de la universidad he estado ligada a los laboratorios y a la formulación, ya que tengo formación en Química y Medio Ambiente, pero realmente esto cogió fuerza cuando mi madre se interesó en elaborar jabones caseros. Luego, de los jabones pasé a la elaboración de productos para consumo personal como cremas con aceites vegetales, etc. Y, viendo que el resultado en la piel era mejor que los productos comerciales convencionales, decidí aventurarme y darle forma hasta llegar a la creación de Kóoch Green Cosmetics.

# EN "BIO"

# -¿Por qué en el mundo de la cosmética "bio"?

-Porque esto ya no es una costumbre de unos pocos; lo "bio", lo respetuoso con el medio ambiente... debe ser el ahora y será el futuro. Si bien es cierto que hay cabida para todos los pensamientos en lo empresarial, no concebía una aventura sin un rasgo importante de conciencia hacia la vida sana.

# -¿Qué quieres aportar? ¿Cuál es vuestra diferencia?

-Considerando que a día de hoy hay marcas españolas con calidades estupendas y con una trayectoria y experiencia que les respalda, diferenciarse podía ser complicado, por lo que hemos optado por ser una firma vegana y probar con ingredientes quizás menos habituales como la sangre de drago y el aceite de sacha inchi y trabajar con texturas muy ligeras. En la estética también quisimos diferenciarnos y cuidar tanto el diseño como el packaging al detalle, y así en este último punto decidimos incorporar el alfabeto braille como un plus en responsabilidad social.

# LA DISTRIBUCIÓN

# -¿Dónde se pueden encontrar vuestros productos? ¿Cómo es vuestra distribución?

-Podemos decir que estamos comenzando el proceso de distribución, ya que llevamos 4 meses en el mercado y poco a poco vamos haciéndonos un hueco en el sector. A día de hoy nuestros productos pueden encontrarse vía online, tanto en nuestra web como en otras tiendas online (La Bella Carmela, Arethé...), y, físicamente, en A Coruña (Arvinda Salud y Terapia). Recientemente aterrizamos en Madrid (Saas Aesthetics). Vamos paso a paso.

# -¿Quién compra estos productos? ¿A quién os dirigís?

-Nos dirigimos a un público a partir de los 25 años, sin necesidades especiales más que cuidar la piel de forma sana, tanto en la limpieza como en la hidratación y que quizás llegan desencantados de pagar grandes sumas de dinero en la cosmética de alta gama sin obtener resultados diferenciadores.



# LOS ENVASES

# -¿Cómo son los envases que utilizáis para vuestros productos?

-En la línea de nutrición e hidratación, específicamente Sérum y Crema Natural, utilizamos envases de cristal traslúcido con tapón de madera, lo que, además de otorgarle una estética muy bonita, da un extra de cara a la reciclabilidad. Y en cuanto a la línea de limpieza, Agua Micelar y Champú, usamos envases a los que seguramente estamos más habituados de ver (HDPE reciclable), porque consideramos en su día que los envases que se manipulan en lugares como la ducha... podían suponer un

riesgo al utilizar también cristal, aunque no descartamos volver a valorarlo.

# -¿Quién os certifica y por qué?

-Estamos certificados por BioVidaSana, Bio-inspecta y, desde un comienzo, la idea era nacer certificados. El público cada vez está más informado y está harto del greenwashing: busca marcas o productos que tengan un respaldo por entidades reconocidas. Escogimos a Bio-VidaSana por estar económicamente al alcance de nuestras posibilidades y ser una entidad reconocida en España.

# **EL SECTOR**

# -¿En qué momento se encuentra la cosmética ecológica en nuestro país?

-Es lo que decía antes: que ya no es algo que encuentras sólo en herbolarios. En España llegamos un poco tarde a esta tendencia, pero lo importante es que ha llegado pisando fuerte y que cada día será más habitual ver productos de cosmética natural certificada... en los lineales en los que, hasta ayer, era impensable verlos.

# -¿Cómo te imaginas tu empresa de aquí a 10 años?

-Es algo difícil de responder, porque, si hace 10 años atrás me preguntas cómo me veo dentro de 10 años, ni de lejos me hubiera imaginado que iba a estar inmersa en este mundo tan apasionante. Aunque, bueno, puedo aventurarme a responderte que la imagino consolidada, con varias líneas específicas para las necesidades de cada piel, y aprovechando los avances que tendremos disponibles en todos los aspectos en ese futuro hipotético.

Carolina Sánchez

# LOS PRODUCTOS

# TOMA NOTA

Crema natural: hidratante enriquecida de textura no grasa. Ideal para pieles mixtas o grasas y muy tolerante en pieles sensibles para usar tanto de día como de noche. La fracción insaponificable de los ácidos grasos aporta propiedades nutrientes y reestructurantes y protege a la piel de agresiones externas. Principales activos: aceites de sésamo ecológico, oliva ecológico, avellana ecológico, onagra, sacha inchi y aguacate, extractos de avena y sangre de drago, aloe vera ecológico, manteca de karité ecológica, ácido hialurónico y un complejo a base de aceite de aguacate, lipoaminoácidos y lipoproteinas derivadas del aceite de coco y proteínas de arroz y aminoácidos. PVP. 33.50 euros. Sérum natural: nutre y regenera la piel desde el interior, dejándola hidratada más de ocho horas. Principales activos: aloe vera ecológico, extractos de rosa canina, avena, acmella, sangre de drago y escaramujo orgánico, aceite de sacha inchi y ácido hialurónico. PVP. 39 euros. Agua micelar natural: elaborada con tensioactivos suaves, "skin and eye friendly" y libre de PEG (polietilenglicoles) y PPG. Principales activos: aloe vera y aceite esencial de mandarina. 21 euros. Champú natural: de uso frecuente para nutrir y fortalecer el cabello. Esta elaborado como tensioactivos de origen vegetal y suave. No contiene sulfatos y es "skin and eye friendly". Principales activos: aloe vera ecológico, aceite de ricino, extracto de cola de caballo y proteína de trigo. 22 euros.

# Sigue a Kóoch Green Cosmetics en redes sociales:

Facebook: https://www.facebook.com/Koochgreencosmetics/ Instagram: https://www.instagram.com/koochgreencosmetics/ www.koochgreencosmetics.com - hola@koochgreencosmetics.com



# UN CIELO PLAGADO DE DRONES Ojos que nos vigilan desde el cielo

El 25 de julio de 2016, el Gobierno británico otorgó amablemente a Amazon.com acceso al espacio aéreo del Reino Unido al mismo tiempo que Estados Unidos y otros países expresaban serias dudas con respecto a estas disposiciones reglamentarias. El Gobierno del Reino Unido estipuló su objetivo de estudiar los aspectos prácticos que intervienen en la entrega de pedidos utilizando "vehículos aéreos no tripulados" —mejor conocidos como drones—. Tan solo 5 meses después, el 7 de diciembre, se hizo historia cuando un hombre en Cambridge, Inglaterra, realizó una compra online de una televisión Amazon Fire y una bolsa de palomitas de maíz. En aproximadamente 13 minutos un dron completamente autónomo llegó a su casa con los artículos.



Aunque podría no parecer gran cosa, este momento marcó el comienzo de una transformación, no solo de nuestros cielos, sino también de nuestra habilidad para tomar decisiones informadas como consumidores.

Esta fue la primer entrega de Amazon's Prime Air, un proyecto cuyo objetivo es el de entregar paquetes a consumidores en menos de 30 minutos a través de la utilización de drones. Aunque aún continúa en las fases iniciales de desarrollo, en los próximos meses Amazon espera poder llevar el servicio a cientos de consumidores en el área de Cambridge.

Considerando la rapidez de su progreso, no resulta difícil imaginar, en un futuro no muy lejano, flotas de drones automatizados entregando pedidos directamente en las manos de cientos de consumidores en todo el Reino Unido.

# **DRONES POR TODAS PARTES**

Entonces, ¿por qué otros países siguen sin otorgar acceso de su espacio aéreo a los drones de reparto? ¿Acaso es el Reino Unido el único país suficientemente liberado y generoso en relajar sus regulaciones para que los consumidores puedan ahorrarse la miseria de tener que esperar más de 30 minutos en recibir sus compras? Además de las evidentes preocupaciones de seguridad (bandadas de drones automatizados volando sobre zonas pobladas), preocupaciones laborales (la cantidad de chóferes que perderán su empleo), o las preocupaciones ambientales (la amenaza a la vida silvestre, la contaminación sonora), los drones de reparto ¿son una gran idea? Incluso si todas esas preocupaciones pudieran ser resueltas, desde el punto de vista del comportamiento humano, el impacto de los drones trae a la mente otra preocupación inquietante....

Esta tiene que ver con la manera en la que nuestro cerebro percibe el tiempo como un coste y el efecto que esto tiene sobre nuestras decisiones. Por más que nos guste pensar lo contrario, nuestras decisiones, sobre todo las que tomamos en calidad de consumidores, no

son exclusivamente nuestras. En realidad éstas están fuertemente influenciadas por factores que normalmente desconocemos. Nuestros cerebros, en tanto que computadoras de toma de decisiones, están constantemente buscando el camino de menor resistencia.

Esto da como resultado que el tiempo y el esfuerzo sean computados como costes que disminuyen el valor subjetivo de una posible recompensa. De hecho, las técnicas de neuroimagen pueden rastrear cómo este cómputo de tiempo a manera de coste afecta a la evaluación de la recompensa.

Las señales emitidas por estos cómputos pueden incluso ser medidas y utilizadas para predecir las decisiones de las personas. En el mundo natural, la preferencia por la gratificación instantánea es una estrategia eficiente y de adaptación. Por ejemplo, un mono podría valorar un plátano por encima de dos plátanos si este plátano pudiera ser comido inmediatamente y el par de plátanos requirieran de un tiempo de espera. Esto es ecológicamente racional en un ambiente competitivo en el que los alimentos escasean. Así, los monos se inclinarán naturalmente a ser impulsivos y a preferir una gratificación instantánea, incluso si la alternativa a largo plazo puede, al menos para nosotros, parecer más razonable.

# **TODAVÍA SOMOS PRIMITIVOS**

A pesar de la riqueza de recursos en gran parte de la sociedad moderna, los seres humanos no se han logrado sacudir esta misma predilección por las gratificaciones instantáneas. Y, de manera deliberada o no, el mundo en el que vivimos está cada vez mejor configurado para sacar provecho de este comportamiento naturalmente arraigado en nosotros.

Un ejemplo clásico es el del cigarrillo. Su diseño explota el increíble poder que la gratificación entregada de manera instantánea tiene en la manera en la que nuestros cerebros calculan el valor de algo. Gran parte de su eficacia en cultivar adicciones recae en su capacidad para suministrar nicotina, una poderosa gratificación, eficientemente y tan sólo un instante después de haber sido utilizado. En el mundo de hoy, este tipo de entrega de gratificaciones súper-rápidas y accesibles es muy común, los smartphones son un ejemplo más reciente. Con la ubicuidad creciente de estos sistemas se tiene más inmediatez y así aún más oportunidades para tomar decisiones impulsivas. Estas son las decisiones potencialmente perjudiciales sobre las que tenemos menor autocontrol y que, desde un punto de vista puramente económico, son irracionales.

En el mundo del comercio, las decisiones impulsivas se promueven ya que llevan a los consumidores a realizar el tipo de compras más cotizadas por la industria, las compras impulsivas. Dependiendo del producto, éstas conforman entre un 40% y un 80% del total de las compras. La esencia de una compra impulsiva es que satisface deseos inmediatos y, por esto mismo, no es de extrañar que la capacidad para gratificar inmediatamente sea una herramienta poderosa que los comerciantes utilizan para seducir a los consumidores a realizar compras impulsivas.

Sin embargo, con los métodos actuales de entrega, Amazon no puede proporcionar abarcar esta inmediatez que necesita el consumidor compulsivo. Y es aquí donde el dron entra en escena. De la misma manera en la que el cigarrillo revolucionó la manera en la que las personas consumían nicotina, el dron tendrá un impacto similar en la forma en la que la gente consuma prácticamente cualquier producto. O al menos cualquier producto que pueda ser cargado por un pequeño dron.

"Además, el que los drones logren persuadir a los ciudadanos a convertirse en aún más ávidos consumidores de lo que ya lo son para el beneficio de las grandes corporaciones multinacionales, empresas siempre dispuestas a evadir impuestos, sin duda generaría un impulso para una economía que depende tan fuertemente del gasto de los consumidores"

### **MEGADRONES**

Esto es, hasta que Amazon estrene sus convoyes de "megadrones", los cuales serán capaces de cargar objetos tan pesados como un sofá. Un producto entregado por drones es, de esta manera, un producto que ha sido despojado del cálculo de los costes que usualmente evitan que seamos completamente impulsivos. Un mínimo de esfuerzo y un mínimo de tiempo. Dale click y recibirás. Cuando las recompensas se presentan de esta manera, se vuelve extremadamente difícil para nuestro cerebro rechazarlas.

Cuando combinamos esto con el interminable flujo de atractivas imágenes que se presentan en nuestra pantalla y que nos muestran los productos que más anhelamos, en ese preciso momento, esto determinado por los algoritmos de marketing que monitorean nuestro comportamiento en línea, tendremos en nuestras manos la fórmula perfecta para disminuir el autocontrol y por consiguiente caer en compras impulsivas.

# SACIAR INMEDIATAMENTE EL IMPULSO

Este es un sistema en el que ya no tenemos que dejar pasar una tentación pasajera que ha sido provocada por un anuncio, sino todo lo contrario, con un solo click esta tentación puede ser saciada prácticamente de manera instantánea. El único costo a considerar, por supuesto, es el del precio. Y mientras más rápido pueda Amazon entregar sus productos en tus manos, más alto considerarás el valor del producto, y por consecuente más caro te cobrarán. El precio que estamos dispuestos a pagar está directamente relacionado con la reducción de estos otros costos -tiempo y esfuerzo particularmente- que nuestro cerebro instintivamente calcula antes de tomar una decisión. Los comercios son muy conscientes de esto; consideremos los millones de clientes en el Reino Unido que están dispuestos a pagarle a Amazon £7.99 al mes por la categoría Prime. Este coste extra no mejora el producto en modo alguno, el producto simplemente llega a su destinatario en menos tiempo del que normalmente necesitaría. Así que probablemente es el atractivo de este doble incentivo -más compras impulsivas y precios más altos- el que explica el por qué, a pesar de los obstáculos normativos que se encuentran actualmente en el camino, los comercios en línea continúan avanzando con tanta fuerza. Pero, ¿cuál podría ser la razón por la que el Gobierno del Reino Unido esté tan dispuesto a abrirle el paso a Amazon? Ciertamente no es debido al dinero que Amazon está invirtiendo

en talento británico en ingeniería. Ya que, mientras Amazon está encantado probando sus aparatos en el Reino Unido, es a los talentosos ingenieros franceses de Clichy a los que los consumidores británicos tendrán que agradecer el trabajo cuando sus drones de reparto aterricen sanos, salvos y de forma completamente autónoma... en sus jardines. Entonces, teniendo en cuenta que el Reino Unido actualmente cuenta con una cámara de seguridad por cada 11 personas y que recientemente legalizó el programa de vigilancia más extremo de Occidente, ¿no será quizá la idea de llenar los cielos con miles de robots voladores equipados con cámaras lo que atrae a los negociadores del Gobierno?

# **EVADIENDO IMPUESTOS**

Además, el que los drones logren persuadir a los ciudadanos a convertirse en aún más ávidos consumidores de lo que ya lo son para el beneficio de las grandes corporaciones multinacionales, empresas siempre dispuestas a evadir impuestos, sin duda generaría un impulso para una economía que depende tan fuertemente del gasto de los consumidores. Y para un gobierno que prioriza a los mercados sobre la moral, el hecho de que los drones de reparto representen la peor amenaza para aquellos que ya se encuentran en una posición extremadamente vulnerable a las compras impulsivas, al gasto excesivo y a la pobreza, representaría/representará simplemente un "daño colateral".



# **UN INSTRUMENTO**

Pero el dron no es el villano de esta historia. Es simplemente un instrumento tecnológico avanzado cuyo diseño y función están completamente determinados por sus mediadores. Por ejemplo, algunas compañías están desarrollando drones que podrían entregar suministros médicos a lugares remotos o a personas con problemas de movilidad. El Gobierno del Reino Unido no tiene que mirar muy lejos para buscar inspiración sobre cómo el adoptar innovación tecnológica puede beneficiar a la ciudadanía. Del otro lado del canal, en Francia, una subsidiaria de La Poste, una empresa pública, trabaja con una pequeña "startup" francesa para desarrollar drones capaces de entregar correos a hogares y a negocios en áreas remotas, como pueblos en montañas e islas. En un universo paralelo, donde el Gobierno británico valorara a sus instituciones públicas como la Seguridad de Salud Nacional (NHS por sus siglas en inglés) tanto como otros pueblos de otros países, es posible pensar que las regulaciones se estarían relajando para que se pudiera invertir más en sistemas que contribuyan al progreso social y no tan solo al crecimiento económico (de unas pocas empresas).

David O'Connor

# iloCultura Info 22

# MAS SALAGROS ECORESORT Algo más que un hotel 100% ecológico

Mas Salagros EcoResort es el primer ecoresort 100% ecológico de la península. Se encuentra en un parque protegido, a tan solo 20 minutos de Barcelona. El proyecto de Mas Salagros se creó pensando en ofrecer algo más que un hotel, apostando por un turismo responsable y sostenible. El complejo cuenta con unos baños termales gestionados por la prestigiosa firma Aire Ancient Baths. Pablo Bolaño charló con Mariona Mallafré, marketing & comms manager de Mas Salagros EcoResort.





Aire Vallromanes, Flotarium

Mariona es licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas y cuenta con más de 6 años de experiencia en el sector de la comunicación. Está especializada en sectores de gran consumo, sostenibilidad, turismo y gastronomía. Actualmente Mallafré cumple con la función de responsable de Marketing y Comunicación del primer resort 100% ecológico de la península.

# -¿Cómo surgió la idea de Mas Salagros?

-Mas Salagros nace de la idea de construir un lugar para el turismo responsable y sostenible, más allá de un hotel. Queremos que el cliente que se aloje en esta antigua masía de orígenes romanos sienta de verdad una desconexión de su día a día, que se relaje y se deje llevar por la magia del entorno y el silencio de la naturaleza.

# **EL PÚBLICO**

# -Vuestra apuesta por la ecología es absoluta y llega a la cocina "bio", las energías renovables, el aprovechamiento de aguas... ¿El público sabe valorar esta apuesta?

-El compromiso de Mas Salagros con la ecología es innegable. Transmitimos este compromiso en todas las comunicaciones con nuestros clientes, desde las camas en las que duermen, pasando por la gastronomía que servimos y hasta los materiales con los que está construida la masía. Nuestro público valora el esfuerzo y la dedicación además de nuestra conciencia responsable con el medio ambiente. Además, el hecho de estar situados en un parque protegido corrobora todavía más nuestro vínculo con la naturaleza.

# 

-La gastronomía es uno de los ejes principales de Mas Salagros. Nuestra oferta gastronómica se basa en alta gastronomía mediterránea elaborada con productos 100% ecológicos y de proximidad. De hecho, parte de estos productos provienen de nuestra propia granja y de nuestro huerto, en el que cultivamos y producimos productos frescos y de temporada.

# **EL PERFIL**

# -¿Quién es el cliente medio de Mas Salagros?

-Nuestro cliente tiene una edad de entre 25 y 65 años con un poder adquisitivo medio-alto, proveniente de núcleos urbanos en España y en el extranjero. Amante de la naturaleza, viene a Mas Salagros para romper con la rutina y disfrutar de unos días de descanso en un entorno único con su familia o su pareja.

# -¿Cómo veis el mundo "bio" en la actualidad?

La filosofía ecológica está en auge y tiene cada vez más adeptos. Son muchos los que han dejado atrás una vida de excesos y han empezado a preocuparse más por el entorno, la alimentación responsable y la ecología. En este sentido, Mas Salagros dispone de una oferta muy completa, puesto que nuestra apuesta por lo biológico no se centra únicamente en la comida, o en los materiales, es un estilo de vida.

# REFERENCIAS

# -¿Qué otros establecimientos catalanes, españoles o internacionales son una referencia para vosotros? ¿En qué/quiénes os habéis fijado?

-En la actualidad hay pocas opciones turísticas 100% ecológicas en España. Otro de los referentes en el país es PuebloAstur. De todos modos, esperamos que, cada vez más, tanto en España como en el resto del mundo, esta tendencia coja más fuerza y haya más oferta.

# -¿Cómo veis el futuro del sector en Catalunya?

-Barcelona sigue siendo una ciudad de moda. La afluencia de turistas internacionales que visitan la ciudad condal sigue creciendo año tras año. El resto de Catalunya, especialmente la zona de costa, es un gran atractivo para el turismo nacional que sigue en auge. Es importante destacar el hecho de que las nuevas tecnologías han permitido que Catalunya demuestre que hay mucho más que Barcelona, playa y fiesta, y que pueden ofrecer muchos destinos con paisajes totalmente distintos y sorprendentes.

Gastronomía mediterránea elaborada con productos 100% ecológicos

# -¿Qué es para vosotros BioCultura?

-BioCultura es una de las ferias de carácter internacional más importantes que se celebran en Europa y, más concretamente, en España. Para nosotros esta feria constituye una ventana para darnos a conocer en el sector, descubrir qué nuevos productos o procesos ecológicos existen para seguir progresando y mejorando cada día.

Pablo Ibáñez

# MÁS INFO TOMA NOTA

Mas Salagros EcoResort

Riera de Vallromanes s/n - 08188-Vallromanes (BCN) Tel. (+34) 935 656 060 - www.massalagros.com

# GASTRONOMÍA ECOLÓGICA

# "BIO", DE TEMPORADA Y DE CERCANÍA

La filosofía gastronómica del resort se basa en comer de lo que la tierra nos da, por eso la oferta gastronómica ecológica varía en función de cada temporada, lo que da a todos sus platos una experiencia única de frescura y sensaciones según la estación. El complejo cuenta con 3 puntos de restauración: el restaurante gastronómico 1497, un snack bar para comidas ligeras y un gastro wine Bar donde sirven tapas, vinos y cerveza ecológica.



Todas las habitaciones están equipadas y decoradas con materiales 100% naturales y ecológicos



# ECOCHEF PRABHU La cocina ecovegana y gourmet

"Nací un 28 de marzo de 1985 en un pueblito de Huesca llamado Fraga. El campo, el huerto y la naturaleza han sido el escenario de casi todos los cambios y progresos en mi vida. Soy una persona amable, humilde y sincera. Vivo por ver a la gente feliz y sé que, para 'dar', primero hay que aprender a "darse". Cocino con el corazón o no cocino y mi gran pasión es aprender y crecer día a día". Forma parte del equipo de chefs de BioCultura y es miembro de Ecochef España. Esteban Zarauz le entrevista.



Prabhu... con sus explicaciones en el showcooking de BioCultura BCN

Y también dice: "Los estudios oficiales de gastronomía nunca lograron seducirme (demasiada proteína animal...), así que decidí tirar por la autoexperiencia a base de horas y horas de fogones, estudio, formación en yoga y cocina ayurvédica, macrobiótica, energética y búsqueda constante de otras formas de servir/elevar con la comida como herramienta. Desde los 18 años he trabajado con muchos grandes cocineros, unos más conocidos y otros menos, pero todos y cada uno de ellos son una pequeña parte de lo que soy ahora y por todos ellos siento un gran agradecimiento. Actualmente formo parte del equipo de Vida Sana (BioCultura), donde colaboro en la organización de los showcookings con el equipo de Ecochef España. Asesoro a varios hoteles y restaurantes en la península y fuera. Soy feliz de poder colaborar activamente con Porto Muiños en la expansión de sus/nuestras amadas algas y verduras de litoral". En BioCultura, ya es todo un clásico... "Me encanta que Becky Lawton fotografíe lo que cocino. Doy cursos, cursos y más cursos. Hago catering en diferentes tipos de eventos. Adoro mi trabajo, me siento muy afortunado de poder dedicarme a mis grandes pasiones (el yoga y la cocina) pero no cambio por nada del mundo el poder disfrutar de tiempo para estar con las personas que amo, especialmente mi mujer Núria y mi perrito Homer.

# -¿Qué es un ecochef?

-Básicamente, somos cocineros que trabajamos mayormente con productos de agricultura ecológica certificada. La idea de Ecochef España es crear un espacio colaborativo en el que juntarnos, conocernos y compartir nuestra pasión por la cocina consciente.

# -¿Qué especialidad tienes dentro de la cocina ecológica?

-Mi especialidad es la cocina vegana. Considero que es la única realmente sostenible, respetuosa y eficaz.

# -¿Nos puedes explicar tu libro?

-Mi libro empieza a gestarse hace 4 años, cuando, cocinando en un retiro de yoga, todo el mundo me pedía las recetas.... Alguien me vio agobiado y me dijo: "¿Por qué no haces un libro?". El hilo conductor son los 5 elementos y la relación inseparable de estos con la cocina y cómo el equilibrio de estos te conduce inevitablemente a una cocina con un alto estandard de calidad, a una cocina gourmet. En el libro encontrareis más de 50 recetas ordenadas en 5 capítulos (5 elementos) que empiezan por caldos y acaban por fermentos, pasando por algas, postres y semillas (cereales y legumbres). También encontraréis tipos de corte, cómo trabajar en una cocina y 5 pasos para crear un plato gourmet... Además de otras cosas interesantes...

### **EL ORIGEN**

# -¿Cómo empezó tu interés por la cocina?

-Mi abuela me enseñó que se puede unir a las personas alrededor de la comida. Mi abuelo y mis tíos tenían una empresa de agricultura ecológica, así que solo era cuestión de unir cabos.

# -¿Qué es para ti BioCultura?

-BioCultura para mí es un inicio de algo nuevo siempre. Es un cambio de etapa cada vez. Para mí, es un punto de inflexión en mi calendario anual. Siempre pasan cosas, tanto profesionales como personales, y todo lo que pasa en BioCultura queda sellado para el futuro. Reunir a tantas personas con maneras de ver la vida tan afines da lugar a sinergias e intercambios muy fructíferos e interesantes. Personalmente, BioCultura para mí fue una especie de reconexión con mis raíces, ya que llevo fuera de casa desde los 18 años y con no mucho contacto físico con mi familia... Esto provocaba en mí un sentimiento contrario, pues estaba orgulloso de haber creado mi vida desde 0 pero sentía que estaba dando la espalda a mi linaje... Hasta que un día Ángeles Parra (Directora de BioCultura) vino a verme al showcooking y me preguntó por mis apellidos... Total, que ella, en su juventud, había trabajado con mi abuelo y mis tíos intensamene e incluso había estado en la casa donde me crié haciendo su tesina sobre agricultura ecológica... Y ahora ¡¡¡mira!!! ¡La vida vuelve a poner a nuestras familias unidas! Para mí esto fue muy importante, me cerró heridas y me hizo ver que sí, que a mi manera estoy siguiendo y respetando el linaje de mis ancestros... BioCultura para mí es amor.

# **HACIA ARRIBA**

# -¿Hacia dónde va el mundo "bio"?

-El mundo "bio" va hacia arriba. Lo cual está muy bien aunque es un arma de doble filo.... Me da pena ver cómo marcas que no representan para nada el concepto ecológico... se suman al carro... Pero ¿qué le vamos a hacer? Vivimos en un sistema así. En lo que nos compete a nosotros, me encanta ver cómo pequeñas empresas del sector crecen de manera sostenible y suman para co-crear un mundo más limpio para todos. Creo que BioCultura ha hecho mucho por lo segundo ya que es una plataforma accesible que funciona muy bien.

# -¿Se puede concienciar desde el sabor y la cocina?

-Se puede y se debe. La alimentación es muy importante y tan importante es que sea sana como que esté rica. Debemos educar en el arte del sabor para poder acceder a más gente. Creo que debemos de trabajar mucho en las bases, en formar tanto a profesionales como a amateurs en ecogatronomía y, entre todos, elevar el estandard de calidad de este movimiento.

# LOS PLANES

# -¿Qué planes tienes para el futuro?

-iii Muchos!!! Firmar muchos libros... Dirijo una empresa que se dedica al asesoramiento gastronómico, pero también hacemos catering y mucha formación. Me encanta formar a profesionales porque considero que sembramos semillas infinitas que, cuando estén preparadas, darán frutos muy nutritivos para el planeta.

# -¿A qué cocineros del ámbito internacional o nacional admiras?

-Xavi Pellicer, Ferran Adriá y Virgilio Martinez (por este orden)

# -¿Por qué?

-Xavi es el mejor cocinero de verduras que conozco; es auténtico y ama las verduras y lo ecológico. Es un modelo a seguir para todos y todas las cocineras/os del mundo. Ferran revolucionó la cocina creando nuevos horizontes creativos en los que, a día de hoy, todos nos apoyamos... Y no solo eso: encima lo compartió con el mundo. Virgilio recupera verduras y hierbas amazónicas y las lleva a Central, su restaurante en Lima, donde crea menús degustación espectaculares que sacan a algunas plantas de la extinción.

# -¿En la alta cocina os copian a los ecochefs...?

-Estamos en un gremio realmente bonito. Hay mucha hermandad entre cocineros/as y no es que nos copiemos, más bien compartimos todo. Hay personas más creativas y otras más pragmáticas pero cada cocinero/a aporta algo y, entre todos, sumamos lo que somos.

Esteban Zarauz



BioCultura le ha servido a este ecochef, entre otras cosas, para reencontrar sus raíces...

# **EL LIBRO**

# "VEGAN GOURMET"

Lleva por subtítulo "La cocina consciente de los 5 elementos". Lo ha editado Ediciones Urano. Es un libro con una fotografías espectaculares y una recetas claras y concisas. Las fotografías son de Becky Lawton. Los platos están inspirados en el yoga y representan la armonía de la vida en contacto con la Naturaleza. Algunos dicen que, más que recetas, estos platos son experiencias creativas que nos reconectan con el mundo vivo a través del sabor.



Las tiendas de alimentación ecológica son una opción para un consumidor preocupado por lo que compra, por lo que come, por a quién soporta con el pago de lo que compra... Con este curso queremos recuperar la compra local, sostenible y racional, además sana, ecológica y equilibrada, de manos de personas que saben lo que venden.

# Objetivos:

Con este curso se pretende proporcionar algunos de los contenidos, herramientas, procedimientos y valores necesarios para poner en marcha una tienda "bio" y gestionarla adecuadamente. La meta final será que los nuevos modelos agroecológicos de venta estén bien sustentados y sean perdurables en el tiempo.

# Programa:

- ◆ Puesta en marcha, gestión y marketing de una tienda
- delización

  ✓ Los clientes y su fidelización

  ✓ Los clientes y su f
- ◆ El conocimiento de los productos y sus beneficios
- → Normativas de certificación y temas burocráticos.

# Competencias

El alumno será capaz de poner en marcha un establecimiento "bio" con los medios disponibles. Estará preparado para desarrollar proyectos que sean algo más que tiendas, trabajando espacios multiárea en los que la compra sea un acto de decisión y de cambio y se puedan conjugar con otras actividades de sensibilización.

Matrícula abierta Empieza cuando quieras... Precio: 100 €

www.cultivabio.org

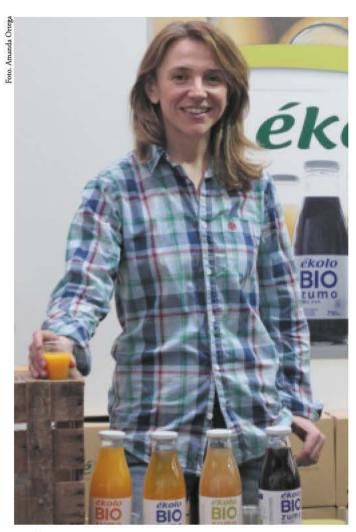




# RioCultura Info 24

# ÉKOLO PRODUCTOS ECOLÓGICOS 100x100 fruta ecológica exprimida

Ana Álvarez es la directora comercial de la empresa Ékolo Productos Ecológicos, una empresa navarra (con un pie también dentro de Euskadi) formada por dos familias que, en su día, decidieron apostar por la alimentación ecológica que ya llevaban a cabo en sus respectivas casas. Ahora, la empresa ha crecido pero la ecosofía de la firma sigue siendo la misma. P. Bolaño charló con ella en BioCultura A Coruña.



Ana Álvarez pasó por BioCultura A Coruña

# -¿Nos puedes explicar qué es Ekolo Productos Ecológicos?

-Ékolo es una empresa ubicada en Navarra especializada en productos ecológicos. Zumos, aceite, conservas vegetales y mermeladas. Somos una empresa "bifamiliar".

# LOS ORÍGENES

# -¿Cómo empezó todo?

-Todo empezó en 2005. Fue una iniciativa de varias familias de la zona: agricultores y conserveros. Allí hay mucha oliva, y empezamos haciendo aceite ecológico. Nacimos como una almazara ecológica. Pero una de las familias tenía también fruta y de ahí que empezamos a dar pasos hacia otros caminos y, de ahí, creamos nuestros primeros zumos... Y luego ya vino todo lo demás.

# -¿Cuál es el balance de todos estos años?

-Cada año, crecemos considerablemente. El balance no podría ser más positivo. El crecimiento nuestro, de unos dos dígitos, es también el crecimiento del sector. Estamos muy contentos y el éxito nos acompaña. Lo que nosotros hacemos tiene un buen sabor y

es muy artesanal. El público sabe valorar. Nuestros consumidores saben que apostamos por la calidad y lo valoran.

# LOS OBJETIVOS

# -; Hacia dónde vais?

-Nosotros vamos a seguir en el camino actual. Es decir: estamos en grandes superficies, en tiendas "bio", en súpers ecológicos, en herbolarios, en tiendas gourmet, en otro tipo de establecimientos... Ahora mismo, vamos a estar cada vez más presentes en grandes superficies. El producto ecológico va a estar cada vez más presente en todas partes, en un cada vez mayor número de espacios. La gente se preocupa de su salud y es consciente de lo que consume. Y, por ello, el alimento ecológico tiene que ser cada vez más accesible para democratizar ese consumo.

# -La distribución del alimento ecológico se está diversificando...

-Es un proceso lógico. La ciudadanía quiere consumir productos ecológicos y los quiere cerca y los quiere a precios razonables y de forma cómoda. Es normal que hagamos todo lo posible para que así sea. Nosotros estamos trabajando para que los alimentos ecológicos estén presentes en todas partes. Esto es el futuro. La demanda crece y va a seguir creciendo. Nosotros no queremos dejar escapar el tren.

# LOS CLIENTES

# -¿Quiénes son vuestros clientes?

-Están los que buscan un producto que sepa lo más natural posible. Y están, también, los que priman que sea ecológico. O sea, estas dos serían dos posibles clasificaciones. Pero yo no me quedaría ahí. Porque el público del alimento ecológico es cada vez más también un público muy heterodoxo y variado. Ahora mismo, por ejemplo, hemos detectado que crece exponencialmente el tipo de público que compra algún producto ecológico de forma esporádica. Este crecimiento es muy acusado.

# -¿Compran ecológico "de vez en cuando", "algún capricho"?

-Sí, así es. Es un sector de población que crece mucho. Son personas que, en general, compran productos alimentarios convencionales. Pero que tienen sus caprichos en "bio". Les gusta tener algo de vez en cuando que sea ecológico. Un zumo, un queso, un lácteo, etc.

### LA JOYA DE LA CORONA

# -¿Cuál es vuestra joya de la corona?

-Sin duda alguna, los zumos. Por ejemplo, el de manzana. Y el de naranja. Son exquisitos y tienen mucho éxito. También nuestro tomate frito y nuestro tomate triturado tienen una salida muy buena.

# -¿Exportáis también vuestros productos o solo vendéis en el estado español?

-Estamos empezando a exportar a Francia, UK, Dinamarca, Holanda y Suecia. Pero principalmente vendemos en el estado español. Desde el principio, hicimos una apuesta por el comercio cercano, de proximidad. Dentro del estado, sobre todo vendemos en Navarra, País Vasco, Galicia, Catalunya y Madrid, por este orden.

### LAS NOVEDADES

# -¿Con qué nos vais a sorprender en breve?

-En lo que respecta a zumos, ahora tenemos 12 sabores. Pero vamos a seguir ampliando el abanico de posibilidades. Vamos a empezar en breve con los zumos verdes. Es algo que está ahora sin desarrollar pero no vamos a tardar mucho. También nos gustaría sacar una línea de mermeladas con sirope y sin azúcar. Hay muchas líneas para ir trabajando y creciendo, pero tenemos que ir poco a poco. Ahora mismo, en la empresa somos 15 trabajadores. Llegamos donde llegamos.

P. Bolaño

# **EL FUTURO**

# SEGUIRÁ EL CRECIMIENTO

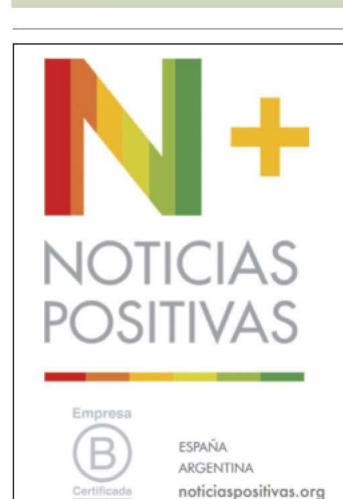
-¿Cuál es el futuro de la agricultura ecológica?

-Sin duda, seguir creciendo. Pero las administraciones públicas deberían implicarse más, porque esto es un bien para todos nosotros. Esto no es un mero negocio. Es algo que beneficia a toda la sociedad y a las generaciones venideras.

# MÁS INFO TOMA NOTA

Ékolo Productos Ecológicos

Camino San Andrés, 35-36 - 31243-Arróniz (Navarra) www.ekolo.es





Productos de la empresa



# HERBALIUM SCALA DEI Ecocosmética y alquima 100x100 "bio"

En Herbarium Scala Dei seleccionan las plantas medicinales de primera calidad, los ingredientes ecológicos y de km0 para elaborar de manera artesanal y a través de la alquimia dos líneas de productos: por un lado la cosmética 100% ecológica, o ungüentos terapéuticos; y por otro lado los extractos de plantas 100% ecológicos, antiguamente llamados tinturas madre. Son Establecimiento Recomendado Vida Sana.

Francesc, con más de 35 años de experiencia con las plantas medicinales, la salud natural y la alquimia, fue la inspiración para crear Herbarium Scala Dei. Maria, directora general de Herbarium Scala Dei, apasionada de las plantas, amante de la naturaleza y entregada en la labor de mantener la tradición de Francesc, que es la tradición de los antiguos, sigue hoy en día haciendo unos productos auténticos, artesanales, 100% ecológicos y efectivos.

# -¿Podéis describir el trabajo que lleva a cabo vuestra empresa a alguien que no la conozca?

-Ofrecemos productos ecológicos elaborados en nuestro propio laboratorio con nuestras manos, para el cuidado del cuerpo por dentro y por fuera. Tenemos dos gamas muy diferenciadas, una para el cuidado de la piel que consiste en cosmética natural, 100% ecológica, terapéutica, con principios activos vivos, que nosotros llamamos ungüentos; y por otro lado, incluye productos para el cuidado interno, extractos de plantas, 100% ecológicas, llamadas también tinturas madre. Estamos en una zona rural, un pequeño pueblo de montaña llamado Scala Dei ("Escalera de Dios" en latín), en el Parque Natural de las Montañas del Montsant ("Montaña Santa"), en la comarca del Priorat, un paisaje agreste, en plena naturaleza, con plantas medicinales silvestres de una pureza inigualable. En resumen, un paisaje con carácter que nos enamoró y, por ello, construimos el laboratorio y la tienda de nuestros propios productos... y aquí nació Herbarium Scala Dei.

# **ALQUIMIA**

# -¿Qué es para vosotros la alquimia?

-La alquimia para nosotros es la base de todo nuestro trabajo. Es un conocimiento ancestral. Desde la antigüedad, los alquimistas seguían una serie de procesos para conseguir captar el máximo de las propiedades curativas de las plantas y sus principios activos. Esta ciencia estaba también regida por la astrología, la cual rige también hoy en día nuestro trabajo con las plantas, y cada uno de los procesos a llevar a cabo para elaborar los productos. La elaboración de nuestros productos puede durar desde meses hasta años, siguiendo meticulosamente cada



Maria está al frente de Herbalium Scala Dei

uno de los diferentes pasos a seguir como la maceración, destilación, calcinación, lixiviación, recirculación, dinamización...

# -¿A qué público van dirigidos vuestros productos?

-Nuestros productos están dirigidos a todo el público en general. Como son productos naturales y 100% ecológicos, son productos que los pueden usar desde bebés, niños con pieles atópicas, personas que buscan una hidratante regeneradora para uso diario de alta calidad, como también personas que buscan remedios naturales como solución a sus dolencias o males.

# DISTRIBUCIÓN

# -¿Cómo es vuestra distribución?

-A día de hoy, la distribución de los productos la hacemos nosotros directamente en la tienda de Scala Dei y a través de la página web www.herbarium-scaladei. com distribuyendo a diferentes países de Europa, que muestran mucho interés por nuestros productos. También distribuimos a través de alguna farmacia, parafarmacia y herbolario, y en alguna tienda online especializada en productos ecológicos.

# -¿Qué os diferencia de otras empresas afines?

-Somos cosmética 100% ecocertificada con el 100% de los ingredientes ecológicos. Sin agua = mayor conservación y durabilidad. Natural y terapéutica. Con un listado corto de ingredientes, de proximidad y de alta efectividad. Sólo usamos aquello realmente necesario para obtener un buen producto y de calidad. Usamos plantas medicinales silvestres y frescas, recolectadas a mano por nosotros. Tinturas madre alquímicas. Extractos de plantas 100% ecológicos. Sin agua = mayor principio activo. Productos elaborados a mano, por nosotros, en nuestro propio laboratorio autorizado por la AEMPS (Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios) y por el Ministerio de Sanidad, para la elaboración de la cosmética y de los extractos de plantas.



# LA CERTIFICACIÓN

# -¿Quién avala vuestra cosmética?

-Esta cosmética está certificada por Bio. Inspecta, a través de Organic Assignments, bajo la norma BioVidaSana. Toda nuestra cosmética, además de ser ecológica, pertenece a la categoría I de los productos ecológicos, que es la categoría más alta que la norma permite certificarse como ecológico. Nosotros estamos en esta categoría además con el 100% de ingredientes ecológicos, con el máximo porcentaje posible, con la más alta calidad posible. Y como novedad, hace poco que la norma nos ha otorgado el sello EcoPlus debido a que todos nuestros productos son ecológicos certificados y porque somos una empresa comprometida con el medio ambiente y nuestra filosofía es la de ofrecer al mercado única y exclusivamente productos ecológicos.

# -¿Cómo veis el mundo de la cosmética certificada en la actualidad en nuestro país?

-Consideramos que hay mucho que aprender todavía por parte de todos. Educar-



Productos de la emrpesa

nos, saber, notar y sentir, qué le conviene a nuestra piel, qué es mejor para nuestra salud y bienestar... Y sobre todo en cosmética, deberíamos empezar a leer la letra pequeña, como ya lo hacemos en alimentación. Ya que no toda la cosmética "eco" tiene el 100% de ingredientes ecológicos. Entonces, el tanto por ciento que no es orgánico, natural o ecológico...; qué es? Para nosotros una cosmética "eco" debe ser 100% ecológica. Además, tenemos un lema que siempre decimos: "Pon en tu piel aquello que te podrías comer". Nuestro cuerpo a través de nuestra piel también se alimenta, y nuestra piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo; por ello, debemos cuidarnos tanto por dentro como por fuera.

# LOS BACHES

# -¿Cuáles han sido los baches más difíciles de sortear en este camino?

-Todavía tenemos baches hoy en día... Recordamos hace 3 años: estábamos en nuestro estand en BioCultura Barcelona y se acercó un señor mayor y nos dijo: "Vais adelantados en el tiempo, vuestro producto es un producto muy bueno, pero la gente todavía no lo comprende ni lo conoce. Con el tiempo esto cambiará". Continuamos esperando que llegue este

# -¿Cuáles han sido las recompensas más

-Hacer lo que hacemos nos hace felices, nos gusta lo que hacemos y nos apasiona. Ir a

recolectar las plantas, preparar las maceraciones, las mezclas, elaborar cada producto, dinamizarlo uno a uno con nuestras propias manos... Como decimos muchas veces, sentimos como si cada uno de nuestros productos fuera un hijo nuestro, como si cada producto llevara una parte de nosotros. Además, no hay mayor satisfacción que ver, día tras día, cómo los productos que hacemos funcionan. Vemos cómo cada día hay más personas que vuelven a comprar nuestros productos, que repiten, y prueban nuevos productos. Hay personas que nos llaman para darnos las gracias por lo que hacemos, porque les ha mejorado el aspecto de su piel, picores que tenían ya no los tienen y personas en general que nos cuentan cómo su situación ha mejorado con nuestros productos y obtienen un buen resultado con ellos y están contentos de haber encontrado los productos de Herbarium Scala Dei.

P. Bolaño

# **EL FUTURO**

# CALIDAD, ESENCIA Y NATURALEZA VIVA DE LOS PRODUCTOS

-¿Cómo veis vuestra empresa en un futuro cercano?

-Lo vemos con optimismo y recibiéndolo con los brazos abiertos. Manteniendo, como siempre, la alta calidad de los productos; perfeccionando, si es posible, todo lo que se pueda, día a día. Quizás con algún nuevo producto en el mercado, con alguna otra planta medicinal del entorno que a día de hoy todavía no usamos. Siempre, manteniendo la calidad, aunque la demanda pida más cantidad, ya que "la calidad, la esencia y la naturaleza viva de los productos"... esta es nuestra filosofía y la mantendremos viva cada día.

# **MÁS INFO** TOMA NOTA

Herbarium Scala Dei Tel. 699306501 info@herbariumscaladei.com www.herbarium-scaladei.com









# **BOLSA DE TRABAJO DEL CURSO DE** PROFESIONALIZACIÓN EN ECOGASTRONOMÍA

BUSCAS PERSONAL PARA TU RESTAURANTE, HOTEL, CATERING... CON CONOCIMIENTOS EN ECOGASTRONOMÍA?

- Consulta el programa de formación
- → Personal formado en Madrid, Sevilla, Barcelona y Tenerife

Más información ecogastronomia@vidasana.org | Tel. 935 800 818

Acción gratuita cofinanciada por el FSE Conseguir formación y un empleo de calidad











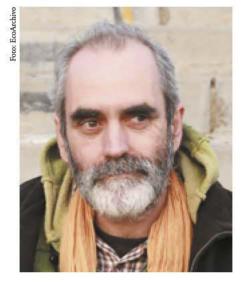
# ANDER UREDERRA "La nutrición simbiótica es una forma de mutualismo"

Ander Urederra tiene 54 años. Es precursor del concepto "nutrición simbiótica" aplicado a la alimentación humana. Dice: "Empecé a perfilarlo sobre los años 80. A partir del estudio de las relaciones simbióticas bacterianas y el uso de los alimentos fermentados tradicionales, los germinados y los cultivos fermentativos de kéfir, tíbicos y kombucha. Mis influencias son la ecología, la medicina natural y el vegetarianismo, que ya venían declarando los peligros que traía la era industrial sobre la alimentación, la salud y el deterioro de la biosfera. Cuando se instauró internet compartí públicamente mis notas abriendo la web nutribiota.net".

Y continúa: "Actualmente me dedico al desarrollo de productos simbióticos, para alimentación y salud, y colaboro en el laboratorio de la nueva empresa Microviver: dedicada a suplementos y alimentos innovadores. Doy charlas y talleres relacionados con algunas ramas de la microbiótica aplicada; nutrición simbiótica, soluciones de microorganismos regenerativos (SMR)... Y muestro las utilidades y soluciones que aporta todo esto en: nutrición, salud, higiene y medio ambiente".

# -¿Qué es la nutrición simbiótica?

-El concepto que se aplica es básico y está recogido en biología como mutualismo. En base a esto, la nutrición simbiótica se produce cuando varias especies de seres vivos aúnan sus cualidades y recursos para obtener, aumentar o producir los nutrientes, asimilarlos mejor y finalmente conseguir energía y proliferar de forma más eficiente. De tal manera que se generan interacciones sinérgicas y todos salen beneficiados de la relación. En este aspecto, tenemos unos aliados muy pequeños, con una gran capacidad de relación simbiótica por naturaleza. Estos son los microorganismos regenerativos. Y están por todas partes, generando asociaciones adaptativas a circunstancias del momento. Ello incluve el ambiente interno de nuestro organismo, y, además, gracias a ellos, los microorganismos, respondemos adaptativamente ante el entorno. Tenemos billones de microorganismos que participan en los procesos biológicos, para la formación, la evolución y el mantenimiento de la vida. Por eso, los alimentos y bebidas que contienen microorganismos simbióticos son de vital importancia para la nutrición simbiótica. Y, por esto, también se entiende que la nutrición simbiótica es aquella que utiliza alimentos y bebidas ricos en microorganismos simbióticos y sustancias que mejoran a las poblaciones microbianas que residen en nuestro cuerpo. Tenemos las verduras y frutas frescas,



Ander Urederra, experto en nutrición simbiótica

los alimentos modificados por hongos, como el tempe y el miso, y los fermentados por acción de los microorganismos. Estos proliferan en el alimento, haciéndolo especialmente nutritivo, terapéutico y probiótico. La dieta tiene que aportar al cuerpo y sus habitantes (las células y los microorganismos residentes)... los nutrientes esenciales y elementos vitales para poder desarrollarse y mantenerse en salud. La merma de los sentidos básicos y la pérdida de la intuición... nos lleva al fracaso biológico a la hora de obtener los alimentos que contienen los nutrientes que realmente se requieren.

# LA FORMA DE COCINAR

# -¿Qué pasa con la forma de cocinar?

-La cocina ha de ser respetuosa con los nutrientes. Por encima de 90°C muchos nutrientes importantes desaparecen: esto es crucial para las hortalizas. Si la cocción es muy rápida y con altas temperaturas, se generan compuestos antinutrientes y se lixivian partículas de metales pesados de la cazuela, aunque esta sea de acero. Utilizar buenas cazuelas y temperaturas por debajo de 100°C es importante. Fuego lento y más tiempo. En el caso de cocinar

cereales esto es imprescindible para la correcta trasformación de los almidones en formas digeribles. De nada sirve que las semillas sean de cultivo ecológico si luego no sabemos cocinarlas. Hay que investigar un poco y obtener información, para aprender a cocinar cada cosa en su punto.

# -¿Qué formas de alimentación tradicional podemos considerar como nutrición simbiótica de toda la vida?

-Por cercanía podemos citar a la dieta mediterránea tradicional, con productos variados de calidad y hortalizas de temporada, que ancestralmente y antes de los modelos de mercado alimentario especulativo... venía siendo una forma muy simbiótica de comer y de relacionarse en la producción, los mercados y en la mesa. También había muchos más productos de los que ahora denominamos como probióticos, sobre todo encurtidos con sal y o vinagre de todo tipo de hortalizas y frutas. Todavía se conservan algunas prácticas antiguas como los encurtidos de cereza y ciruela, en Teruel, y los encurtidos de hortalizas muy variadas en Levante. Además el uso habitual de plantas aromáticas y silvestres cubre muchas de las necesidades por las que hoy entramos en carencia. Así nos vemos en la tesitura de comprar suplementos de todo tipo, por la pobreza en minerales, antioxidantes y sustancias adaptógenas y bioreguladores que actualmente no encontramos en alimentos industrializados y por la sobre-explotación de la tierra y de los seres vivos que nos sirven de alimento. La dieta mediterránea tradicional tiene unas proporciones apropiadas entre los alimentos de origen animal y los vegetales. En la cuenca costera venía a ser pescado. En general, conviene que el producto animal esté muy por debajo del vegetal en la dieta y con una buena cantidad de verduras y frutas frescas, por encima de la cantidad de platos cocinados. Esto hace una dieta muy nutritiva, alcalinizante, hidratante y depurativa.

Cuestiones... que hoy en día son de vital importancia para mantener la salud. Por supuesto, me refiero a productos naturales, no a procesados industriales cargados de químicos y desvitalizados que suplantan a los productos auténticos, obtenidos artesanalmente con cariño y respeto. En general en todo el planeta las culturas ancestrales se alimentaban con los productos de su entorno y los preparaban de maneras lo más nutritivas posibles. Utilizaban técnicas para hacer comestibles los frutos y granos que recolectaban. Hoy en día no sabemos ni preparar las semillas y cereales.

# -Antes, consumíamos productos que hoy ya no consumimos...

-En la península Ibérica, antes se utilizaban las algarrobas, las bellotas, las castañas y las bayas silvestres para obtener una buena nutrición y tanto por fermentación como por temperatura se obtenían alimentos y bebidas de gran calidad nutricional. Cabe mencionar el concepto científico que indica cuáles son los alimentos simbióticos dentro del actual panorama de investigación. Se dice que estos son los que producen por sí mismos efectos que mejoran las funciones digestivas y el mantenimiento de la salud. Estas cualidades básicamente son probióticas (que contienen microorganismos capaces de influir positivamente en las funciones corporales) y prebióticas, generalmente fibras que mejoran el tránsito intestinal y



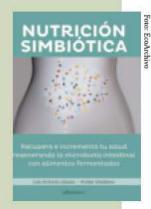
Brócoli, un plato muy positivo para el instestino

que llegan al colon, sirviendo de alimento a los microorganismos residentes. Estos las utilizan para alimentarse y sintetizan algunos minerales y carbohidratos complejos propios de la fibra, en nutrientes que podemos utilizar. Esto es crucial para una buena nutrición y, lo que es muy importante, tener una buena evacuación del resto. Por suerte y más allá de los productos del mercado farmacéutico o de diseño dietético, las fibras que los

# MÁS INFO.

# TOMA NOTA

La nutrición simbiótica nos genera, según el entrevistado, un campo de conciencia que nos ayuda a elegir las acciones y los productos que nos convienen y que son respetuosos con el medio ambiente y los seres vivos. Algunos de estos aspectos y otros vienen recogidos en un trabajo publicado en el libro "Microbiótica" (microbiotica.es). Recoge textos de un nutrido grupo de autores relacionados con diferentes ramas de la salud, la nutrición, la psicología, la agricultura regenerativa y la biología. En él se establece este tronco común "micro biótico" basado en las relaciones con los microorganismos y las soluciones que posibilitan su correcta utilización. Ander participa en los libros. "Microbiótica" y "Nutrición Simbiótica". De ediciones i. Ver en www.nutribiota.net



productos naturales tienen son las más adecuadas, como las hortalizas, las frutas y las semillas. Precisamente en estas fibras se instalan los microorganismos probióticos y así pueden atravesar los filtros digestivos y llegar finalmente al intestino. Así que consumiendo regularmente alimento vivo (verduras, brotes de semillas, alimentos y bebidas fermentados, etc.)... tenemos asegurada una buena funcionalidad simbiótica, que nos proporciona una alimentación rica en enzimas digestivas de calidad. Hay otra característica que se está acoplando al concepto de simbiótico en nutrición y salud: se trata de la cualidad de los postbióticos. Hablamos de las sustancias bio-activas producidas por los microorganismos, y que prevalecen aunque estos ya no estén presentes. Por ejemplo el ácido láctico...

# SIMBIÓTICOS DE HOY

# -¿Qué productos simbióticos serían más contemporáneos?

-De la industria alimentaria actual, el mayor impedimento para definir cuáles son simbióticos son los envases y empaques y los trasportes, que hacen que un alimento simbiótico por excelencia deje de serlo, debido al impacto ecológico y la especulación. Además y como sabemos, un alimento producido de forma natural deja de ser ecológico si deja huella ambiental, al tenerlo que trasportar lejos. Por eso la calidad de simbiótico atiende a conseguir los alimentos localmente lo más cerca posible y con el menor embalaje. En cuanto a los efectos simbióticos que puedan proporcionar al margen del impacto ecológico, tenemos, por ejemplo, los yogures y las leches vegetales, generalmente de cereales, que se obtienen por procesos enzimáticos que convierten los almidones complejos en azúcares simples asimilables. Los zumos y concentrados de

frutas o de hortalizas transformados por fermentación ácido-láctica. Y bebidas hechas a partir de melazas y soluciones de microorganismos. Actualmente se están incorporando, a medida que se investiga y se tiene la experiencia nutricional, alimentos basados en fibras fermentadas con ingredientes funcionales y nutricios. Es una nueva línea, que parte de prácticas antiguas a las que se implementan las ventajas de la tecnología y utillajes modernos. Éstos facilitan ciertas condiciones, más adecuadas para la producción y almacenaje. Ejemplo: el envasado al vacío, los recipientes totalmente herméticos y los sistemas de evacuación de los gases producidos en la fermentación.

# LA ECOLOGÍA DEL CUERPO

# -¿Por qué mejora la ecología del cuerpo?

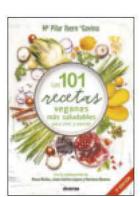
-Los microorganismos regenerativos, presentes en los alimentos simbióticos, mejoran las funciones digestivas y la excreción de residuos tóxicos y participan en el mantenimiento y limpieza de todos los tejidos del cuerpo, fortaleciendo todo el metabolismo y mejorando la velocidad de respuesta adaptativa y la inmunitaria.

# -¿Por qué los microbios, microorganismos... han sido tan denostados en nuestra cultura?

-De la misma manera que han sido despreciadas especies de animales, que entraban en competencia con las actividades mercantilistas del ser humano. Como el lobo, el zorro y otras muchas especies que hemos tratado de aniquilar porque competían, según nuestro entender, con la caza y o podrían causar muertes humanas o amenazaban para el pastoreo o simplemente porque utilizaban algún recurso.

# Mª PILAR IBERN GARCÍA "GAVINA" "LAS 101 RECETAS VEGANAS" "He hecho un libro con recetas asequibles y divertidas"

Pilar nos dice: "Mi nombre de nacimiento es Mª Pilar Ibern García pero todo el mundo me conoce como Gavina. Desde muy joven me interesó vivir la vida de una manera consciente y el libro de Juan Salvador Gaviota marcó mi vida. Desde los 19 años, cuando me hice vegetariana por principios y por salud, y hasta el día de hoy, con 53 años, me apasiona aprender, experimentar y luego comunicar toda la información necesaria para alimentarnos de una manera saludable y ecológica. Por ello me dedico profesionalmente a dar clases, showcookings, conferencias y escribir libros. Combino esta tarea con mi consulta en la que asesoro de una manera holística a quien quiere alimentarse conscientemente". Ahora, acaba de publicar "Las 101 recetas veganas" (Diversa). Estuvo en BioCultura BCN presentando el libro y con un showcooking para Sol Natural dedicado a recetas veganas.





Gavina, una entusiasta de la cocina vegana y ecológica

El libro "renace" como evolución de mi anterior libro, "Las 101 recetas más saludables para vivir y sonreír". La necesidad de poder dar herramientas para todos aquellos que quieran seguir una alimentación vegana me pareció importante. Este es mi primer libro vegano, pero en él están todas las recetas e información necesaria para poder nutrirnos de una manera creativa y deliciosa toda la familia. No tan solo hay recetas, sino consejos nutricionales, la despensa básica, cómo ingerir alimentos (orden y combinación). También incluye la colaboración de Rosa Rius, incorporando feng shui en la cocina; Joan Carles Lòpez, con los utensilios óptimos no tóxicos; y la colaboración de Mariano Bueno, que despierta la necesidad de cultivar nuestras propias verduras.

# -¿Le puedes explicar el libro a alguien que no lo haya leído?

-Es un libro lleno de recetas muy creativas, fáciles de elaborar, con Mingredientes sencillos de conseguir en cualquier tienda de productos ecológicos, recetas divertidas. Cada receta tiene su nota de autor que agrega información nutricional para ir aprendiendo las propiedades de los alimentos. También hay un apartado con el kit básico para saber lo necesario que hay que tener en una despensa. Hay colaboraciones de otros profesionales sobre feng shui, utillaje de cocina, y el huerto en casa... de Mariano.

# PARA PERSONAS CONSCIENTES

# -¿Qué te ha movido a escribirlo?

-Cada vez hay más personas conscientes que quieren cambiar su alimentación pero no saben cómo hacerlo. Yo desde mi experiencia personal quiero compartir las recetas que más han gustado a mis alumnos, para facilitar que cada vez haya más personas conscientes de lo importante que es comer sano, con ingredientes que no provengan del sufrimiento de ningún ser vivo. Y que vean y comprueben que cocinar todo eso es realmente un placer para nosotros y para nuestro planeta que nos sostiene.

# -¿Este tipo de público va a más? ¿Por qué?

-Cada día hay más personas con consciencia vegana, y también más personas con intolerancias al gluten, lactosa, huevo.... Está demostrado que el planeta que nos sostiene cada vez está más mal herido y al unísono parece que cada vez hay un despertar más hermoso de querer cuidar a todos los seres vivos. Especialmente está creciendo con fuerza el veganismo entre jóvenes. Esto es de agradecer pensando en el futuro de nuestro planeta.

# **UNA NECESIDAD**

# -; Por qué es necesario comer menos proteína animal?

-Primero, porque ¿por qué consumir alimentos que provienen de un sufrimiento pudiendo tener alternativas deliciosas de origen vegetal? Si eres un poco consciente encuentras la respuesta automáticamente. Después, si miramos el factor de lo que es más saludable, podemos decir que los alimentos de origen vegetal son mayoritariamente de origen alcalino, por lo que nos ayudarán a prevenir muchas enfermedades. Ya que alimentarse con un buen porcentaje de alimentos alcalinos favorece un buen sistema inmunológico.

# -¿En qué países estas recetas son más comunes?

-En el norte de Europa nos llevan algunos años de ventaja... Holanda, Alemania, Bélgica...

# -Algunos dicen que, si todo el mundo fuera vegano, eso sería un problema para la fertilidad de los suelos y también para el mundo rural... ¿Cuál es tu opinión?

-Yo creo que es todo lo contrario: si observamos nuestro planeta urge una alimentación más sostenible que no contamine con los



Gavina también e suna gran enamorada de la Naturaleza

purines de los animales la tierra. Cada vez hay más hambre en algunas zonas del planeta y esto se podría solucionar utilizando los pastos que se dedican a engordar la ganadería y fabricar piensos. Esas tierras podrían dedicarse a cultivar cereales y legumbres para todos los seres vivos. La cadena alimentaria sería directa.

# -¿El futuro será más vegano? ¿Te atreves a aventurar un pronóstico?

-Me gustaría pensar que sí, ya que es una buena solución para

nuestro querido planeta que nos sostiene. Y, si no es vegano, al menos ¡vegetariano! Eso sí, bajo la premisa de solo consumir alimentos de origen animal de animales felices, que no hayan sufrido para poder ofrecernos sus huevos, o su leche, y que sean alimentos ecológicos, con unas normas claras de bienestar animal. Y consumirlos con muchísima moderación para que no haya en ningún caso explotación sino un intercambio.

# **POLÍTICOS**

# -¿Comprende la Administración el veganismo y sus razones? ¿Y los partidos políticos?

-De momento, no existe todavía la cultura necesaria en los estamentos políticos, aunque sí que podemos ser agradecidos con algunos ayuntamientos que apoyan la agricultura ecológica. Yo tengo la gran suerte de vivir en uno de ellos. ¡Cardedeu! Cada día me levanto y doy gracias por ello.

P. Bolaño

# ¿Y LOS GRANDES CHEFS...? POCO A POCO...

# -¿Ya los grandes chefs empiezan también a cocinar en estas coordenadas?

-Todavía queda camino por hacer, pero cada día hay más chefs que incorporan ingredientes ecológicos de origen vegetal, con más creatividad, logrando platos vistosos para todos los públicos. Ese es el kit, empezar a satisfacer todos los paladares pero con ingredientes sanos, sostenibles y veganos.



# JOSÉ RAMÓN OLARIETA ALBERDI "Transgénicos, ¿de verdad son seguros y necesarios?"

Con una amplia preparación en temas agrarios, José Ramón Olarieta Alberdi es doctor Ingeniero Agrónomo, ejerce una labor docente como profesor titular de Edafología y Química Agrícola en la Universitat de Lleida, y forma parte del grupo de investigación sobre suelos y aguas de esta universidad, que trabaja en el análisis comparativo de sistemas agrarios históricos y actuales. Además participa en las actividades de la plataforma Som lo que Sembrem y en la Assemblea Pagesa. Estuvo en BioCultura BCN, de la mano de La Fertilidad de la Tierra, para presentar su último libro. P. Bolaño le entrevistó recientemente.

# -Explica el libro a alguien que no lo haya leído...

-El libro presenta los argumentos que llevan a plantear la oposición al cultivo de transgénicos. Estos argumentos abarcan diversas escalas, desde las cuestiones más concretas relacionadas con la escasa base científica de estas tecnologías y el carácter incontrolado del proceso de producción de estos transgénicos, hasta cuestiones más generales sobre los modelos de investigación agraria, de agricultura, y de consumo a los que nos lleva el capitalismo, y en los que los transgénicos son un paso más. En un primer capítulo breve se intenta aclarar qué son los cultivos transgénicos y hasta qué punto representan un cambio respecto a sistemas anteriores de mejora de variedades. Después se discuten las supuestas utilidades o ventajas de estas variedades, como la lucha contra el hambre y la malnutrición, la disminución en el uso de biocidas, y la producción de fármacos, haciendo énfasis en que para todas estas cuestiones existen alternativas mucho más sencillas, eficientes, y rápidas en su aplicación. Además, el sólo planteamiento de los transgénicos como posible herramienta para tratar algunas de esas cuestiones no supone más que un intento de buscarle utilidad a una tecnología completamente descontextualizada, que se ha desarrollado como un objetivo en sí misma. Después se presentan los riesgos de estos cultivos tanto para el medio como para la salud, y en el siguiente capítulo se describe el proceso de aprobación formal de estas variedades en Estados Unidos y, principalmente, en Europa, así como las razones por las que estos procesos institucionales no merecen ninguna confianza. Finalmente, se plantea la cuestión de los cultivos transgénicos como un caso más en el que el capitalismo pretende imponer una tecnología disfrazada mediante un discurso en el que "la ciencia" no es más que la coartada de tal imposición, pretendiendo eludir el debate popular

para dejarlo únicamente en manos de "los científicos" con la excusa de que es un tema "demasiado técnico".

# **UN LIBRO OPORTUNO**

# -; Por qué crees que es necesario?

-Mientras que se han ido publicando con cierta frecuencia libros que presentan la postura pro-transgénicos, no ha sido así en el caso de los que desarrollan los argumentos contrarios a estos cultivos. Desde los libros pioneros de Jorge Riechmann a principios de los años 2000, alguno reeditado en 2011, ha habido poca literatura



José Ramón Olarieta Alberdi es investigador y explica con razones científicas por qué los transgénicos son un mal para el bien común

sobre el tema, dejando de lado las traducciones de libros anglosajones o franceses. Es oportuno porque, además, discute las nuevas técnicas de ingeniería genética, como CRISPR, que se quieren hacer pasar como muy precisas (y que no lo son, como tampoco lo son las técnicas de ingeniería genética tradicionales)... Se pretende que las variedades obtenidas con estas técnicas sean consideradas como no-transgénicas y escapen a cualquier control.



La portada del libro, editado por La Fertili-

# -¿Qué aporta el libro que no se haya dicho ya?

-El libro actualiza los argumentos contra las variedades transgénicas mediante una amplia revisión de la literatura científica. Se hace énfasis en la escasa base científica de la ingeniería genética, que lleva a que las características de las variedades transgénicas sean impredecibles. Desenmascarar este velo "científico" es imprescindible para que la sociedad pueda mantener la capacidad de decidir sobre su propio futuro y evitar que la cuestión se "cocine" a puerta cerrada. Por otro lado, se resalta que, además de ser una tecnología innecesaria, es menos eficaz que la mejora convencional de variedades ya que ha sido incapaz de desarrollar ninguna variedad resistente a la sequía, por ejemplo, mientras que ésta las ha producido a decenas.

# CONFUSIÓN

# -¿Existe mucha confusión en el tema de los transgénicos?

-Sí, pero en todos los niveles. Se suele argumentar que "la gente" no sabe qué es un transgénico desde el punto de vista molecular, o cómo funciona la técnica para producirlo, pero este reduccionismo de la cuestión a la escala molecular sólo esconde la ignorancia, quizás interesada, de algunos científicos sobre qué es la agricultura, qué es el hambre, y qué es el capitalismo.

# -¿Cómo es de fuerte el lobby biotecnológico en España?

-Muy fuerte, como en todos los países. Porque estamos hablando no sólo de las propias compañías productoras de estas variedades (Monsanto, Bayer, Pioneer, Fitó...) sino también de los bancos y fondos de inversión que han apostado muy fuerte por esta tecnología. En el plano institucional, Cristina Garmendia fue nombrada ministra de Ciencia siendo presidenta de la patronal española de biotecnología.

Pero además, el gran capital y los países occidentales ya hace tiempo decidieron que la biotecnología era una de sus apuestas principales como fuente de nuevas ganancias, y por eso le están dedicando grandes sumas de dinero, ya sea en inversión pública o privada. Evidentemente, esto crea un sesgo enorme en la dirección que toma la investigación, lo que lleva a la aparición de intereses creados también en el campo científico.

# **NOCIVIDAD**

# -¿Por qué los transgénicos son nocivos en lo medioambiental?

-Actualmente sólo se cultivan en la práctica tres tipos de transgénicos, unos tolerantes a herbicidas, otros productores de insecticidas, y otros que combinan las dos características anteriores. Un transgénico tolerante a herbicidas está diseñado para aguantar todo el herbicida que se le eche, y lo que ha pasado, consecuentemente, es que ha aumentado enormemente el uso de herbicidas, principalmente los que contienen glifosato, en estos cultivos. Y el resultado es, por ejemplo, el desastre de salud pública en las comunidades rurales de Sudamérica cercanas a las grandes fincas productoras de estas variedades transgénicas. Y el desastre también para los ecosistemas acuáticos dada la gran toxicidad del glifosato para éstos. Por su parte, los transgénicos productores de insecticida, como el maíz transgénico cultivado en España, contienen una cierta cantidad de insecticida Bt en cada una de sus células. Así, este insecticida aparece en el suelo, exudado por las raíces, y en los ecosistemas acuáticos a los que llegan; por ejemplo, los restos de cosecha, o se lo comen los insectos o los caracoles, en los que se puede acumular y pasar a los siguientes niveles tróficos... En definitiva, aunque se han vendido los transgénicos como una herramienta para

disminuir el uso de biocidas en la agricultura, lo cierto es que desde 1996, cuando se empezaron a cultivar estas variedades, ha disminuido mucho más el uso de herbicidas y de insecticidas en Francia, donde no se utilizan, que en Estados Unidos, donde se cultivan en miles de hectáreas.

# -¿Por qué son nocivos en lo social?

-Porque aceleran el proceso de privatización de un recurso comunal como son las semillas. El sistema de patentes al que se someten los transgénicos permite la persecución penal de quien quiera guardar semilla de estas variedades, lo que no tiene nada que ver con los derechos de obtentor que tienen, por ejemplo, los híbridos convencionales. Desde el punto de vista de la investigación, estas técnicas están absorbiendo una grandísima proporción de los recursos, dejando con muy poca financiación a otras alternativas de producción agraria como la ecológica. Y, finalmente, porque es un intento de sacar de la esfera política la decisión sobre su uso, en concreto, así como, a escala más general, las posibles soluciones a cuestiones básicas, como la alimentación humana, para dejarlas esperando a que los "científicos encuentren la solución", como si problemas fundamentales pudieran solucionarse con los gadgets que vayan saliendo de los laboratorios.

# ECO-NO-MÍA

# -¿Por qué son nocivos en lo económico?

-Porque no sirven para mejorar la situación económica de los agricultores, quitando algún caso concreto en los primeros años de adopción de estas variedades en otros países. Y de hecho han conseguido acabar, por ejemplo, con la producción de maíz ecológico y dificultar la de maíz de consumo humano en el Valle del Ebro, por lo que ahora tenemos que importar ese

maíz de Francia e Italia. En Burkina Faso se está abandonando el uso del algodón transgénico porque, debido a su mala calidad en comparación con el convencional, está dando muchos problemas para poder venderlo. Y también ha habido casos de pérdidas masivas de cosecha de algodón transgénico en Estados Unidos en 1996 y 2004, y de maíz transgénico en Sudáfrica en 2009. Y porque la privatización del mercado de semillas mediante las patentes tiene implicaciones también en los precios de las semillas, de manera que en los países en los que ha habido una gran adopción de estas variedades, como es el caso de Estados Unidos con el maíz y la soja, los precios se las semillas aumentaron un 40% entre 1997 y 2003.



Los cultivos biotecnológicos están presentes en España y Portugal y en otros países de la UE han sido prohibidos

# -¿Por qué los cantos de sirena biotecnológicos engañan a tanta gente?

-Porque vivimos en una sociedad capitalista tecnocrática que necesita ir vendiendo cosas, lo que sea, y en la que nosotros tenemos el papel de "estar a la última", también en tecnología. Y hemos llegado a la situación en que hemos perdido toda perspectiva crítica también en este campo, y nos parece que lo último salido de un laboratorio es bueno/útil sólo porque es lo último y sólo porque ha salido de un laboratorio (léase también móviles, ordenadores, sistemas operativos...). Las ceremonias quasi religiosas de presentación del último modelo de móvil son un claro ejemplo. Y la biotecnología es otro componente de ese "mundo feliz" que nos quieren imponer.

# -¿Podemos vivir sin ellos?

-Sí, claro. Vivíamos sin ellos antes de 1996, y la vida, en estas cuestiones, tampoco ha cambiado significativamente desde que entonces se empezaron a cultivar.

# -¿Por qué nos hacen pensar lo contrario?

-Porque, como con cualquier campaña de publicidad, pretenden vendernos un producto aunque no tengamos ninguna necesidad de él.

# MÁS INFO

# DATOS TRANSGÉNICOS

En 2017, sólo en dos países de la Unión Europea –España y Portugal– se cultivó maíz MON810, el único transgénico autorizado para su cultivo en la UE. El 95% de la superficie dedicada a él estaba en España. La República Checa y Eslovaquia, que en 2016 todavía lo sembraban, han dejado de hacerlo en 2017, según los datos de la asociación inf'OGM. Además del número de países que lo cultivan, también ha decrecido la superficie dedicada en la UE a los transgénicos, pasando de 136.338 hectáreas en 2016 a 130.571 hectáreas en 2017, un 4,3% menos.

De cualquier manera, aclara inf'OGM, que descienda la superficie dedicada al cultivo de transgénicos no significa que estos no sigan presentes en la mayoría de países de la UE, especialmente en los piensos para alimentación animal. En Catalunya con variaciones cada año, más o menos el 50% de la superficie sembrada de maíz corresponde a variedades transgénicas, con especial incidencia en los regadíos de Lleida. Ahora también se está dando mucho empuje a la "doble cosecha", cereal que se cosecha en junio-julio para después sembrar maíz, que se recoge en diciembre-enero.







# GRAN GALA "BIO" BioCultura celebró sus 25 primaveras por todo lo alto

El pasado mes de abril... las Reials Drassanes de Barcelona fueron el escenario elegido para celebrar los 25 años de BioCultura BCN. Casi 500 personas se dieron cita en un espacio tan emblemático de la ciudad para asistir a la entrega de los Premios BioCultura BCN25.CAT, a un desfile de moda sostenible, al estreno del documental "BioCultura BCN25. Agroecologia, Salut, Pau, Cultura i Rebel.lia"... Porque allí, en casi tres horas, pasaron muchísimas cosas. Ángeles Parra, directora de BioCultura, dijo que "merecía tirar la casa por la ventana porque 25 años no se cumplen todos los días. Es la fiesta de BioCultura pero es la fiesta también de todo el sector 'bio' catalán. Por eso este año hemos dedicado los Premios BioCultura 2018 a los pioneros del sector en Catalunya, para que nadie olvide de dónde venimos y hacia dónde queremos ir".

Todo el sector "bio" catalán acudió en tropel y se vieron por allí también a muchas personas del mundo de la cultura y la música comprometidas con una alimentación sana y sanadora y la ecología profunda (la actriz Marta Millà, Pere Camps—director de BarnaSants-, el coreógrafo David Campos, la tertuliana Esther Vivas)...

El BioCultura Ensemble, dirigido por Pedro Burruezo (director de The Ecologist y compositor), puso la banda sonora al evento y acompañó a La Malinche, Maia Kanaan y Marina Rossell, que estuvieron geniales. Fue una velada, con marcado acento femenino, para el recuerdo en un marco incomparable... Antes y después de la gala, La Morocha Dj, con su habitual encanto y buen hacer, se encargó de amenizar el asunto desde los platos con músicas del mundo cantadas también por mujeres. En palabras de uno de los premiados, ha sido "la gran gala que necesitaba el mundo 'bio' para tender puentes y para reivindicar a todos aquellos pioneros que promocionaron y apostaron por la agricultura ecológica y sus subsectores afines cuando todo aquello era predicar en el desierto".



# LOS CAMBIOS

Ángeles Parra añade que "el sector ecológico está viviendo muchos cambios en la actualidad. Esta fiesta, a la que ha acudido todo el sector 'bio' en pleno, era necesaria también para reivindicar la esencia del sector. Ahora todo el mundo quiere estar en el mundo ecológico. Pero durante lustros hemos sido unos pocos los que predicábamos en el desierto. Conviene no olvidar las raíces, la esencia. Todo el mundo tiene abiertas las puertas en el mundo orgánico, claro que sí. Pero nos gustaría que este mundo no perdiera su razón de ser: ser una semilla de cambio que va mucho más allá de la alimentación y la salud". Fueron las palabras que también citaron los premiados, los invitados, los artistas presentes en la gala. Una gala elegante y sencilla, y sobre todo muy emotiva cuando llegó el momento de la entrega de los "premios", de los reconocimientos a toda una vida de trabajo. Todas las personas y entidades homenajeadas recogieron su estatuilla "Corazón Bio" con palabras que calaron entre los asistentes, mientras que una excelsa música acompañó cada uno de los momentos y los detalles.

# LOS MUNDOS AFINES

Los mundos afines al sector ecológico alimentario también tuvieron su momento. La cosmética ecológica fue protagonista a la llegada de los invitados/as. Las que quisieron pudieron maquillarse con las profesionales que utilizaron solo productos cosméticos certificados... Y la pasarela de moda ecológica recordó una vez más que existe una alternativa asostenible a la moda convencional. "Sé tú el cambio que quieres ver en el exterior", recordó Pilar Sampietro, que hizo de presentadora y de hilo conductor de la fiesta con una extraordinaria profesionalidad.

Javier Bolufer

# LOS PREMIOS BIOCULTURA BCN25.CAT PIONEROS/AS DEL MUNDO "BIO" CATALÁN

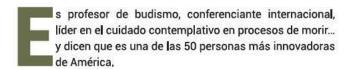
Jaume Rosselló (periodista. Fundador de la Revista "Integral"), Isidre Martínez (Direcció General d'Agricultura i Ramaderia), Cal Valls, Biocop, Hortec, EcoHabitar, Integral Centre Mèdic i de Salut - Pedro Ródenas, Associació Moda Sostenible BCN, Antonio Madridejos, VSF (Justícia Alimentària), Giura Cosmètics, Escola Agrària de Manresa.

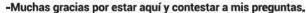


# FRANK OSTASESKI

# "La muerte es muy justa: nos llega a todos"

En esta entrevista miramos de frente al gran tabú occidental, la muerte. Frank Ostaseski tiene un currículum abrumador, pero se puede resumir en una vida dedicada a ayudar a los demás, recogiendo el testigo del boddhisatva que santifica el mundo con las virtudes excepcionales del amor compasivo. En 1987, co-fundó el Zen Hospice Project, el primer hospicio budista en América y acompañó a morir a miles de personas en sus brazos, con su bella mirada, con la hermosa presencia que destila una vida aprovechada para el Bien.

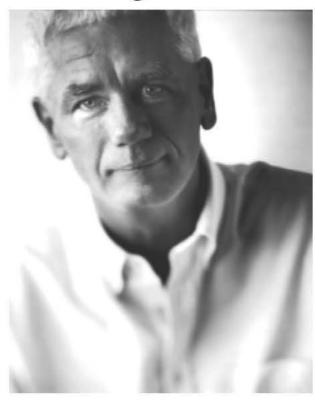




-Me alegro mucho de estar con usted. Es un placer poder tener una conversación sincera.

-¿Cómo la muerte puede enseñarnos a vivir una vida buena, a vivir la verdad profunda de lo que somos?¿Y cuáles son las cualidades de ese ser profundo, de lo que realmente somos?

-Bueno... Morir es lo más humano del mundo. De algún modo, la muerte es muy justa: nos llega a todos. Nadie sale de aquí con vida, ¿no? Creo que, en primer lugar, debemos entender que, aunque la muerte puede ser hermosa y trascendente, también puede ser confusa y dolorosa, pero, sobre todo, es algo normal, corriente. Todos viviremos esa experiencia. Creo que no tenemos que ser alguien especial para morir bien. Creo que podemos hacerlo siendo gente corriente. Yo trabajo con gente que vive en las calles de San Francisco cambiando pañales en los bancos de parques detrás del ayuntamiento. Estas personas no suelen confiar mucho y, aun así, generalmente, enfrentan la experiencia de la muerte, que imaginan que será insoportable e inconcebible, pero la enfrentan de forma extraordinaria. Aun sin tener ninguna práctica ni ningún sistema familiar que los apoye. Así, incluso... es posible recibir a la muerte, no como a una enemiga, sino como una mentora. Creo que, de las cualidades que debemos tener para hacerlo, la primera es la actitud receptiva, la disposición a recibir, a acoger la situación tal y como llega. No significa que tenga que gustarnos, no significa que tengamos que estar de acuerdo, pero debemos estar dispuestos a recibirla. Primero, la actitud receptiva. Y, luego, tendríamos que tener la habilidad de sentir compasión, que es una parte del amor. Ésta surge como una guía para nosotros, como una respuesta particular al sufrimiento. Nos ayuda a ganarle terreno al sufrimiento. Y esta



capacidad la tenemos todos, está en cada uno de nosotros. No creo que podamos guiarnos en la experiencia del sufrimiento sin la presencia de la compasión. Pero somos muy afortunados, porque todos nosotros tenemos acceso a esta compasión.

### MORIR ANTES DE MORIR

-Los sufíes dicen: "Morir antes de morir para no morir cuando muramos". Y utilizan técnicas de meditación para "aprender a morir antes de morir". ¿Meditar es aprender a morir?

-Sí, este dicho de los sufíes existe en muchas otras tradiciones. Si aprendemos a morir antes de morir, entonces, cuando muramos, no moriremos. Creo que hay muchos paralelismos entre la práctica espiritual y el proceso de la muerte. Crece el silencio, nos volcamos hacia nosotros mismos, nos alejamos de los círculos externos de nuestras vidas, de las actividades de nuestras vidas. A menudo, podemos tener imágenes y visiones... y, de alguna forma, el inconsciente se pone en primer plano, algo que no solemos experimentar en nuestra vida cotidiana. Creo que una de las cosas que ocurre durante la práctica espiritual, que también ocurre cuando vamos a morir, es que hay un sentimiento de pertenencia a las demás personas, sentimos que pertenecemos a algo más grande que nosotros, que también nos incluye. En el budismo lo llamamos l"no separación", o "interdependencia", pero creo que la gente experimenta esto a menudo en el proceso de su muerte. A veces, lo experimentan como una conexión con Dios, o con sus antepasados, o con gente que ha fallecido antes que ellos. Todo el mundo tiene su propia visión de lo que ocurre tras la muerte, y creo que es importante que examinemos esta visión, que le preguntemos a otros: "¿Qué crees que hay tras la muerte?". No tengo interés en imponer mi visión sobre otros; más bien, me interesa saber qué piensan ellos. Le pongo un

ejemplo: trabajé con una mujer que profesaba la fe de la Ciencia Cristiana. Era una cristiana muy devota, sentía un gran amor por Jesús. Una vez me dijo: "Cuando muera, solo quiero posar la cabeza sobre el regazo de Jesús". Se sentía muy tranquila al respecto. Y un día su nieta vino a visitarla y le dijo: "Abuela, he leído un libro. No tienes que preocuparte por la muerte. Cuando mueres, todos los que han muerto antes que tú, estarán allí para acogerte, para darte la bienvenida". Y su abuela se asustó mucho. ¿Por qué? Porque guardaba un secreto que nunca había contado. Y era que su marido, Edgar, le había pegado la mayor parte de su vida. Y él había muerto tres años antes. Y ahora la idea de pasar la eternidad con Edgar no era muy agradable. Por eso, yo no impongo mis ideas sobre los demás, ni mis ideas budistas, ni ningún tipo de dogma. Mi misión es ayudarles a que descubran por sí mismos... qué es lo que más les importa, ¿entiendes? Qué es lo que les reconforta, en qué tienen fe.

# MÁS ALLÁ

-Usted dice que una buena pregunta tiene corazón, porque surge de un profundo amor a descubrir lo que es verdad. ¿Podemos preguntarnos por el misterio de la muerte o es tan inefable que cada tradición lo define según su cosmovisión? Como el Bardo thodol, en el que da terror pensar que vas a elegir un renacimiento terrible, o el infierno en los cristianos. Pero hay algunos "items" que siempre se repiten: el juicio final, el río, el atravesar... ¿Se puede saber realmente qué hay más allá?

-Yo creo que hay que distinguir entre las creencias y la fe. Las creencias son ideas firmes, y la muerte suele romper nuestras ideas más firmes. Y nos presenta algo mucho más fundamental. No sé exactamente qué ocurre cuando morimos. Existen distintas tradiciones que lo abordan de diversas formas. Creo que, a estas metáforas que tú mencionas, nos enfrentamos a ellas en nuestra vida cotidiana. Siempre experimentamos algún tipo de juicio, a veces vivimos en una especie de sala de tribunal en esta vida. Creo que podemos familiarizarnos con estos estados aquí y ahora. Creo que "misterio" sería una buena palabra. No sé si podemos entender el misterio en un sentido cognitivo. Pero creo que podemos "sumergirnos" en el misterio como podemos hacerlo en una hermosa pieza musical. Cómo la música entra en nuestro cuerpo y vamos al mismo ritmo que ella. Creo que el proceso de la muerte es algo así. Entra en nosotros y nos guía y nos muestra el camino. Pero uno de los retos a los que nos enfrentamos es: "¿Estamos dispuestos a liberarnos de nuestra historia y sumergirnos en el misterio?". Muchas veces queremos imponer sobre el misterio nuestro plan, nuestra idea de cómo debería ser, cómo deberíamos sentirnos, sobre cómo debería saber y oler. Mi padre solía decir. "La muerte no puede ser tan mala: nadie ha regresado para quejarse".

# -¿Se muere como se vive? ¿Podemos tener una buena muerte sin haber tenido una buena vida?

-Bueno... Yo creo que es un cliché eso de que morimos como vivimos. Y los clichés son medias verdades, se parecen a la verdad, pero no son enteramente verdad. Yo he visto a personas que, en los últimos instantes de su vida, la cambian completamente al encontrarse con la muerte. Por eso, no estoy de acuerdo con este cliché de que morimos como vivimos. Sí acepto que hay hábitos que pueden convertirse en impulsos firmes, y esos impulsos nos hacen avanzar, incluso en el momento de la muerte. Así que, una de las preguntas que tenemos que responder es: |Si los hábitos crean impulsos, entonces, ¿qué hábitos queremos crear en nuestras vidas?". Pero creo que también tenemos que reconocer que, aunque muchas tradiciones espirituales consideran la

# LAS CINCO INVITACIONES

La muerte no nos espera al final de un largo camino. La muerte está siempre con nosotros, en la médula de cada momento que pasa. Ella es la maestra secreta que, oculta a la vista, nos ayuda a descubrir lo que más importa en la vida. "Las cinco invitaciones" es una estimulante reflexión sobre el significado de la vida y cómo la conciencia de la muerte atrae a nuestro ser más verdadero. Con más de treinta años de



experiencia en el cuidado de personas en las etapas finales de sus vidas, Ostaseski ha descubierto que la muerte puede ser la guía que necesitamos para despertar plenamente nuestras vidas, para ayudarnos a forjar experiencias plenas y significativas.

muerte como el momento más importante, tenemos toda una vida que viene antes de ese momento. Aunque es muy importante, y se dan circunstancias especiales en el momento de la muerte, ¿acaso no cuenta el resto de nuestra vida? ¿No cuentan las cosas buenas que hemos hecho, los pequeños actos de bondad con los demás? ¿Todo eso no importa? Yo creo que sí, mucho.

# -También importa el mismo momento de la muerte...

-También creo que importa lo que está presente en el momento de la muerte. Por ejemplo, las personas pueden experimentar gran confusión cuando van a morir, pero pueden estar rodeados de seres queridos que ofrecen calma. Esto puede tener una gran influencia en el proceso de su muerte. No creo que muramos en soledad, yo creo que morimos en comunidad, creo que necesitamos el apoyo mutuo en el proceso de nuestra muerte. Y creo que una de las consecuencias de la medicalización de la muerte es que la hemos convertido en una patología. En vez de verla como la culminación del viaje de nuestra vida.

# **DAR SIN QUEMARSE**

-Dices que la relación de ayuda puede convertirse en uno de los caminos de crecimiento espiritual más sólidos. ¿Cuál es el elemento esencial? ¿Cómo trabajar en medio del sufrimiento sin quemarse, sin fatiga de compasión?

-Yo creo que este término tan popular ahora, "fatiga de la compasión", es un término equivocado, una mala interpretación de lo que es la compasión. Yo creo que la compasión tiene dos dimensiones. La primera dimensión es la de la lcompasión sin límites", absoluta, la compasión universal. Todo el mundo, todas las cosas, han participado de esta compasión desde siempre, incluso sin ser conscientes. Y luego está la lcompasión cotidiana", que es cuando hacemos algo por la gente, cuando los alimentamos, cuando ayudamos, cuando nos levantamos contra la injusticia. Esa es la compasión cotidiana. Esta compasión cotidiana puede volverse agotadora, podemos cansarnos de hacer buenas acciones. Y podemos volvernos resentidos, y querer que la gente nos dé las gracias por nuestras buenas acciones.

Por eso la compasión cotidiana debe basarse en la compasión sin límites, en la compasión universal. Pero la compasión universal, la compasión sin límites, es tan solo una idea, una creencia, a menos que se arraigue en la compasión cotidiana, ¿sí? La compasión universal necesita de la compasión cotidiana, necesita nuestros brazos y piernas, necesita nuestras lenguas y nuestros ojos. Así es como funciona, así es como se plasma en el mundo. Creo que se da un intercambio de beneficio mutuo entre la compasión universal y la cotidiana. Creo que cuando entendemos esto, no nos agotamos tanto. Creo que una de las causas principales de agotamiento en nuestra cultura, en nuestro sistema sanitario, es que no tenemos claro cuáles son nuestras necesidades cuando hacemos este trabajo. Esa es la primera. La segunda es que el sistema espera demasiado de nosotros. Se les pide a los enfermeros, médicos y otros que hagan demasiado con muy pocos recursos. Esto crea un gran conflicto en sus vidas.

### **HOSTILIDAD HORIZONTAL**

# -¿Nos exponemos al dolor de otros?

-La causa real del agotamiento suele ser lo que llamaríamos "trauma secundario", la exposición al dolor y al sufrimiento de otros, sin que tengamos forma de metabolizar la experiencia. Si trabajamos con pacientes que están muriendo, no basta con luego volver a casa, ver la TV y tomarse una copa de vino. Tenemos que encontrar otra forma de procesar lo que hemos visto, necesitamos hacer prácticas como mindfulness, o prácticas espirituales para integrarnos en ese algo más grande que nosotros, que nos incluye. La causa principal del agotamiento y del abandono en el sistema sanitario es lo que llamamos la "hostilidad horizontal", la falta de respeto de enfermero a enfermero, de médico a médico; el menosprecio entre iguales, entre compañeros. Por eso, tenemos que reconocer este problema en los sistemas sanitarios, y resolverlo de forma positiva. Por eso, debemos tener una base de compasión absoluta, necesitamos la expresión diaria de la compasión, y, también, debemos encontrar formas prácticas de trabajar en los sistemas que tenemos, hacerlos más humanos para la gente que trabaja en ellos.

-¿Por qué las "cinco invitaciones", de las que usted habla en su libro, sirven tanto para vivir como para morir? ¿Es que vivir es morir? -No, no lo creo. Creo que una "invitación" es una petición para que asista a un acontecimiento concreto, como si le invito a mi boda o a cenar a mi casa. Las "cinco invitaciones" son los acontecimientos



# Sacando la muerte del armario HABLA DE ELLA Y DEJA DE TEMERLA

Frank Ostaseski (Nueva York, 1951), maestro budista de mindfulness, fundador del Zen Hospice Project y el Metta Institute (California), primeros centros de cuidados paliativos para enfermos terminales en Estados Unidos, empleó un curioso método para que su hijo perdiera el miedo a los monstruos escondidos en el armario. En lugar de sentarse en el cabecero de su cama y tratar de convencerle de que los monstruos no existen y que nada debía temer, se metía con él bajo el embozo de las sábanas y le preguntaba: "¿Dónde está?; ¿Crees que sigue ahí?". "Sí, detrás de esa puerta", decía el niño. "Vamos, ¿te atreves a acercarte un poquito conmigo?". Y juntos reptaban por la moqueta en dirección a la temida puerta. "¿Qué, un poco más?". Y, toda vez alcanzada la proximidad: "¿Qué, abrimos la puerta y lo abatimos con almohadazos? ¡Bumba, bumba, bumba!". De este modo el niño no negaba su miedo, que hubiera surgido por cualquier otro lugar, sino que aprendía a conocer el objeto de su temor, que era inexistente, y, conociéndolo, éste (o sea el monstruo) dejaba de controlar sus noches. Es exactamente la misma teoría que aplica a sus enseñanzas para aprender a afrontar la muerte: "Hay que sacar a la muerte del armario. La gente está ansiosa de hablar y saber de la muerte; pues habla y afróntala ahora, no esperes al último momento".

"Muchas veces queremos imponer sobre el misterio nuestro plan, nuestra idea de cómo debería ser, cómo deberíamos sentirnos, sobre cómo debería saber y oler. Mi padre solía decir: 'La muerte no puede ser tan mala: nadie ha regresado para quejarse'"

de nuestra vida, son invitaciones para sumergirnos de **ll**eno en nuestras vidas. Fueron personas que estaban muriendo las que me enseñaron "las invitaciones". Cuando vamos a morir, cuando estamos ante el precipicio que es la muerte, comprendemos qué es lo realmente importante. Entonces, al acompañarlos, ellos me mostraban qué era lo más importante para ellos. Por eso, las invitaciones son: "No esperes", "Acepta todo, no rechaces nada", "Pon todo tu ser en la experiencia", "Busca un lugar de reposo en medio de la agitación" y "Cultiva una mentalidad de no saber". Creo que son importantes a la hora de cuidar de gente que está muriendo: son una excelente guía para eso, pero también valen para cualquiera de nosotros, para poder vivir una vida... integral, llena de aventura, y curiosidad, de sorpresa, de asombro.

Beatriz Calvo Villoria

Entrevista realizada para "Ecología del Alma" (Ecocentro TV)

Frank recorre los hospitales del mundo enseñando al personal sanitario cómo cuidar a sus pacientes terminales, y por ello ha escrito "Las cinco invitaciones", para animarnos a vivir con la muerte como maestra, "porque nada como la muerte enseña cómo es la vida y cómo vivirla plenamente"

# PROHIBIDO MORIR

# La muerte seca

El autor traza la historia de la actitud ante la muerte en Occidente desde hace 900 años, cuando se produjo el viraje desde la "muerte domesticada" hacia la "muerte personal". En el siglo XX, la muerte pasó a estar "prohibida", censurada como si fuese pornográfica, y esto hace muy difícil elaborar los duelos.

hillip Ariès, en "El hombre ante la muerte", estudió los cambios en la actitud del hombre occidental frente a la muerte durante los últimos 2,000 años. La primera etapa, que duró hasta el siglo XII, fue la de la muerte amaestrada o domesticada: la gente moría advertida. El moribundo esperaba la hora de la muerte en su lecho, y lo hacía sin lamentos exagerados. La muerte era una ceremonia organizada. La habitación del moribundo se transformaba en un lugar público. Todos estaban allí: familiares, amigos, vecinos y niños. Sí, a los niños se los llevaba a presenciar el espectáculo de la muerte. El ceremonial estaba despojado de todo dramatismo y de emociones excesivas. El propio moribundo era el encargado de dirigir y llevar adelante los ritos de esas reuniones; algo así como un maestro de ceremonias.

### SIGLO XII

A partir del siglo XII comienza un nuevo período que, según Ariès, agrega "un sentido dramático y personal a la familiaridad tradicional del hombre con la muerte". En la etapa anterior había una concepción colectiva del destino: "El hombre padecía en la muerte una de las grandes leyes de la especie y no soñaba ni con sustraerse de ella ni con exaltarla". Ahora se introduce "la preocupación por la particularidad de cada individuo", con referencia al Juicio Final. En la escatología propia de los primeros siglos del cristianismo, los muertos que pertenecían a la Iglesia se adormecían y reposaban hasta el día del Segundo Advenimiento, del gran retorno, cuando se despertarían en la Jerusalén celestial, o sea en el Paraíso. En esta concepción no había lugar para la responsabilidad individual, para un balance de las buenas y malas acciones. Pero desde el siglo XII encontramos "la resurrección de los muertos, la separación de los justos y los condenados; el Juicio, el pesaje de las almas por el arcángel San Miguel".

En los siglos XV y XVI, el juicio ya no se sitúa en el fin de los tiempos, sino en la habitación del moribundo, en la inminencia de su muerte. En realidad se trata de una prueba que "consiste en una última tentación. El moribundo verá toda su vida y será tentado, ya sea por la desesperación de sus faltas, por la vanagloria de sus buenas acciones o por el amor apasionado a las cosas y los seres. Su actitud, en el relámpago de ese momento, borrará de golpe los pecados de toda su vida, si rechaza la tentación, o, si cede, anulará todas sus buenas acciones. La última prueba ha reemplazado al Juicio Final". Es clara la oposición entre la seguridad del rito colectivo y la inquietud de una interrogación personal. Sin embargo, un rasgo de la muerte amaestrada se mantuvo intacto y aún se acentuó: el papel del moribundo, que "sigue estando en el centro de la acción, que preside como antaño y determina por su voluntad".

# SIGLO XVIII

A partir del XVIII, el hombre occidental "exalta la muerte, la dramatiza, pretende que sea impresionante y acaparadora. Pero no está ya tan preocupado por su propia muerte: la muerte romántica, retórica, es ante todo la muerte del otro". La ceremonia de la muerte en el lecho, comandada por el moribundo y en presencia de un vasto



público, persiste, pero algo ha cambiado. "En el s.XIX una pasión nueva se apodera de los asistentes. La emoción los agita, lloran, rezan, gesticulan. No se niegan a hacer los gestos dictados por el hábito, pero los ejecutan despojándolos de su carácter vulgar y consuetudinario. Como si fueran inventados por primera vez, como si fueran espontáneos, inspirados por un dolor apasionado, único". La sola idea de la muerte conmueve. "Los sobrevivientes aceptan con mayor dificultad que antes la muerte del otro".

### SIGLO XX

Llegado el siglo XX, la Primera Guerra Mundial dispara un cambio radical: a partir de entonces la muerte tiende a ocultarse, transformándose en algo vergonzoso y en un objeto de censura: "Un tipo absolutamente nuevo de morir ha aparecido en el curso del siglo XX en algunas de las zonas más industrializadas del mundo occidental. La sociedad no tiene pausas: la desaparición de un individuo no afecta ya a su continuidad, En la ciudad todo sique como si nadie muriese", Estamos en la época de la muerte prohibida. El moribundo es privado de su muerte. Antes, la información sobre la inminencia de la propia muerte era un derecho inalienable. Hoy, la verdad del estado del enfermo debe serle ocultada. Antes lo horroroso era la muerte súbita, sin posibilidad de prepararse. Hoy, en cambio, se dice con cierto alivio: "Por lo menos murió sin darse cuenta". El moribundo no debe saber que lo es. El hombre ha sido privado de su muerte. Ya no hay lugar para las grandes demostraciones de congoja y, si se producen, deben ocurrir sin que el enfermo lo note. Este es engañado como un niño. Y ya no se muere en casa rodeado de público, sino en los hospitales, muchas veces en la soledad de una sala de terapia intensiva. La gente muere a escondidas.

### SIN DUELO

Otro fenómeno que apareció en el siglo XX es la negación del duelo: "La sociedad moderna privó al hombre de su muerte y sólo se la restituye si no la utiliza para perturbar a los vivos. Recíprocamente, prohíbe a

los vivos que se muestren emocionados por la muerte de los otros, no les permite ni llorar a los difuntos ni demostrar extrañarlos. La necesidad milenaria del duelo, más o menos espontánea o impuesta según las épocas, fue reemplazada a mediados del siglo XX por su prohibición. En una generación, la actitud dio un vuelco de ciento ochenta grados: lo que ordenaba la conciencia individual o la voluntad general... en adelante está prohibido. Y lo que estaba prohibido... ahora se recomienda. No conviene ostentar la pena, y ni siquiera hacer ver que se la experimenta".

### **TABÚ**

Agrega Ariès: "La muerte se ha convertido en un tabú, algo innombrable y, al igual que antes el sexo, no hay que nombrarla en público ni obligar a los otros a hacerlo. Gorer muestra de manera asombrosa cómo en el siglo XX la muerte reemplazó al sexo como principal interdicción". Se refiere al sociólogo británico Geoffrey Gorer ("La pornografía de la muerte", París, Epel). La muerte se ha vuelto pornográfica. Antes a los niños se les decía que nacían de un repollo o que los había traído la cigüeña, pero asistían a la escena de la muerte, en la habitación y junto a la cabecera del moribundo. Hoy, desde muy temprano los niños son educados en la fisiología del sexo y del nacimiento, pero se los aleja de la muerte, en lo posible no asisten a los velorios y entierros y, según su edad, ni siquiera se les dice la verdad sobre la muerte de un familiar. Gorer plantea que la persona en duelo "tiene más necesidad de la asistencia de la sociedad que en ningún otro momento de su vida desde su infancia y su primera juventud, y sin embargo es cuando la sociedad le retira su ayuda y le niega asistencia. El precio de este desfallecimiento en miseria, soledad, desesperación, morbidez, es muy elevado".

### **PROHIBIDO MORIR**

Sigmund Freud escribió "Duelo y melancolía" (1915), poco después de comenzada la Primera Guerra Mundial. Después de definir al duelo como "la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etcétera", lo compara con la melancolía. Cierto que, a diferencia de ésta, el duelo se considera un afecto normal, a pesar de las graves desviaciones de la conducta que acarrea. Es más, Freud señala que es inoportuno y dañino perturbarlo.

¿Qué subsiste hoy de "Duelo y melancolía"? ¿Cómo concebir el concepto de duelo en estos tiempos en los que prevalece la pornografía de la muerte? En ese trabajo, Freud plantea una secuencia de tiempos lógicos para el duelo. En el primero de ellos, "el examen de realidad ha mostrado que el objeto amado ya no existe más, y de él emana ahora la exhortación de quitar toda libido de sus enlaces con ese objeto. A ello se opone una comprensible renuencia; universalmente se observa que el hombre no abandona de buen grado una posición libidinal, ni aun cuando su sustituto ya asoma": podemos pensar que este primer tiempo supone una desmentida de la pérdida, una posición renegatoria del sujeto frente a una realidad insoportable. Esta desmentida frente a la representación dolorosa que la pérdida supone es congruente con aquello que Ariès llama la muerte prohibida.

# **LA MUERTE INADVERTIDA**

Los rasgos de la subjetividad actual favorecen esta actitud renegatoria. Hoy no hay tiempo para detenerse y, de ser posible, lo mejor es que una muerte pase inadvertida, como si no hubiera ocurrido. La ausencia o reducción de los ritos también tiende a producir el efecto de que una pérdida no se inscriba como tal.

¿Qué consecuencias puede traer esa desmentida? Según Freud, "esa renuencia puede alcanzar tal intensidad que produzca un extrañamiento de la realidad y una retención del objeto por vía de una psicosis alucinatoria de deseo". El efecto traumático de una pérdida conmueve todo el universo simbólico y la realidad fantasmática.

Por otra parte, el psicoanalista Jean Allouch ("Erótica del duelo en el tiempo de la muerte seca", Edelp, Buenos Aires, 1996) plantea una crítica a la formulación de Freud sobre este primer tiempo del duelo: "¿Está bien establecido que la realidad pueda mostrar así que 'el objeto amado ya no existe más'?", pregunta Allouch. Su principal objeción es de orden clínico. "El recién enlutado (como se dice 'recién casado') cree reencontrar, en un momento y en un lugar imprevistos para él, por ejemplo caminando por la vereda, aunque parezca imposible, al ser que acaba de morir. Esa presencia, esa vida le 'salta al rostro', apabullante sorpresa que enseguida le provoca como una extrema felicidad". Allouch concluye que, en estos primeros momentos que siguen a una pérdida, el muerto, desde el punto de vista de la realidad, "lejos de tener ese estatuto de inexistente cuya misma inexistencia estaría adquirida hasta permitir basarse en ella para fundar decisivamente su duelo, el muerto es, como por otra parte se lo llama, un desaparecido". A diferencia del inexistente, el desaparecido es alguien que puede reaparecer en cualquier momento y lugar. En este primer tiempo del duelo, el objeto perdido tiene el estatuto de desaparecido pero no de inexistente. Por lo tanto hay que diferenciar el planteamiento de Freud, según el cual el fenómeno alucinatorio aparece como efecto de la desmentida a partir de que la prueba de realidad muestra que el objeto perdido ya no existe más, del planteamiento de Allouch, según el cual no habría prueba de realidad para quien está de duelo. De todos modos considero que esta idea de Allouch no invalida el uso del concepto de desmentida, sino que ese mecanismo renegatorio se pone en marcha ahí donde se presenta algo insoportable, donde ya hay una conmoción del fantasma.

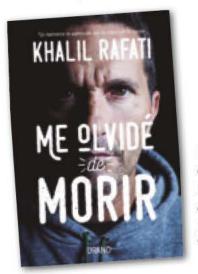
### LA DEPRESIÓN

El segundo tiempo del duelo es la parte más dolorosa, es el tiempo en el que el dolor se manifiesta en su peor vertiente. La certidumbre de que el muerto ya no volverá lleva al dolor más extremo. Freud plantea que la orden que imparte la realidad, quitar la libido de sus enlaces con el objeto perdido, no puede cumplirse enseguida: "Se ejecuta pieza por pieza, con un gran gasto de tiempo y de energía de investidura, y entretanto la existencia del objeto perdido continúa en lo psíquico". Este proceso es el núcleo del trabajo del duelo: frente a una pérdida que produce un agujero en lo real, que conmueve la realidad fantasmática del sujeto, se trata de simbolizarla, produciendo una recomposición significante. ¿Qué pasa si este trabajo de simbolización no puede llevarse a cabo? ¿Qué consecuencias puede haber si un sujeto queda detenido en este segundo tiempo del duelo? Allí se forma un terreno proclive para la depresión, los fenómenos psicosomáticos, los actings, los accidentes, etcétera.

# LA IMPORTANCIA DE LOS RITOS

Y el trabajo del duelo no se hace en soledad. Lacan, en su Seminario 6, cuando analiza el caso de Hamlet, plantea la importancia que tienen los ritos funerarios para el trabajo de duelo. Los ritos, según Lacan, tienen la función de "hacer coincidir la hiancia abierta por el duelo — eso que había llamado agujero en lo real— con la hiancia mayor, la falta simbólica". Lacan también destaca que los ritos funerarios, si bien tienen una esfera íntima y privada, requieren también una tramitación pública, a nivel de la comunidad. Pero estamos en la época de la muerte prohibida, y esto trae consecuencias en la elaboración de los duelos. Estamos en la época que Allouch llama de la "muerte seca", muerte sin rito. Su consecuencia lógica: los duelos detenidos. Un mal exacerbado en Occidente.

 Walter Cortazzo. Profesor de Psicología (Universidad Nacional de La Plata (Argentina) y miembro de Lazos (institución psicoanalítica).
 Texto extraído del trabajo "Los tiempos del duelo en el contexto de la muerte pornográfica" (revista electrónica Acheronta).



# KHALIL RAFATI "Me olvidé de morir"

Es un ecoemprendedor de fama en California, donde sus zumos ecológicos son archiconocidos. Pero hubo un tiempo en que nadie hubiera dado un duro por él. Con una infancia traumática, era politoxicómano y le rondó la muerte en varias ocasiones. Pero resurgió de sus cenizas como el ave fénix. Lo cuenta en su libro "Me olvidé de morir" (Urano).

ara muchos es un ecoempresario de éxito. En 2001, una sobredosis de heroína estuvo a punto de llevárselo al cadalso. Tocó fondo una y otra vez. Era un vagabundo que no pensaba en otra cosa que su dosis diaria. Neil Strauss, en "Rolling Stone", ha dicho del libro que Khalil es "el Forrest Gump de los libros de memorias". Ahora, completamente limpio y al frente de una empresa de éxito, ayuda a sobrevivir a otros que se encuentran en la misma situación en la que él estuvo.

### TRAUMA INFANTIL

Su infancia estuvo marcada por los abusos. De adolescente, ya era adicto al cannabis y al alcohol. Más adelante, entró en contacto con otras sustancias que le ayudaron a caer más rápidamente. A los 23 años, en California, casi consiguió su sueño: ser un empresario de relumbrón. Conoció a muchas estrellas del cine y del rock and roll. Tenía un negocio de limpieza de coches deportivos y era asiduo a las fiestas de Slash (Guns N'Roses) o de Liz Taylor. Pero, cuando todo parecía que iba bien, empezó una espiral descendente que le llevó a conocer la muerte muy de cerca en varias ocasiones. Hasta que un día, el entrar en contacto con la espiritualidad profunda le permitió empezar a vislumbrar una pequeña luz al final del túnel. Y desde entonces, hasta aquí: ahora sí que es un empresario de éxito que, además, ayuda a salir a otros del pozo en el que se hallan.

# **UN CONTINUO DISPARATE**

La vida de Khalil fue un continuo disparate durante mucho tiempo. Él mismo explica alguna de esas andanzas: "Cuando tenía 14 años, mi padre volvió a casa y echó a mi madre. Tuvo que alquilar un apartamento y yo pasaba la mayor parte del tiempo con ella, volviéndola loca con todos los problemas en los que me metía. Al final, uno de sus amigos tuvo una charla conmigo y me dijo que ya no era bienvenido. Tenía que marcharme para nunca volver. Eso me obligaba a quedarme con mi padre. No duré ni dos semanas". Lo que siguió fue incluso peor. "Cantaba la canción y lloroba, pero no como cuando mi padre me había deseado buena suerte y me había dejado allí plantado. Este era un llanto positivo. Un desahogo. Expulsaba todo el aislamiento y la depresión de veintiún años de miseria. Estaba engañándome a mí mismo. Era obvio que dejaba atrás Toledo y a todas esas personas que me habían hecho daño, pero el resto del equipaje me acompañaba en mi trayecto, un trayecto loco y caótico que me haría perderlo todo".

# LA FAMILIA

La vida de Khalil tenía mucho que ver con una familia desestructurada y todo lo que ello conlleva cuando has nacido y crecido en ella. La muerte es algo verdadero y, cuando se acerca, en muchas ocasiones ayuda a recomponernos por dentro. "Estaba sentado en el Marmalade Café de Malibú tras nueve meses sobrio cuando recibí una llamada de mi madre. Sonaba increíblemente desconsolada. Acababa de salir de la consulta del médico y le habían dicho que tenía cáncer. Me sentó como un jarro de agua fría. Me mataba no tener dinero para ir a casa a visitarla o ayudarla con las facturas del médico. Tenía sesenta y seis años, estaba sola y seguía trabajando como auxiliar de clínica en el Hospital de Toledo. Vivía al día en un diminuto apartamento de Kenwood Gardens, que estaba a un paso de una barriada de viviendas sociales. En cuanto colgé el teléfono, tomé una decisión: tenía que ganar dinero. Sería capaz de cuidar de mi madre. Ese era mi único objetivo. Había arrojado mi vida por la borda y seguramente no merecía ganar dinero, pero nada podría evitar que cuidara de mi madre", escribe Khalil.

### REDENCIÓN

La redención existe. Llega un día, no se sabe muy bien por qué. Generalmente, tiene que ver con la espiritualidad más profunda. Entonces, todo cambia, Y uno empieza a cultivar para los demás, no solo para él. Y entonces viene lo difícil. Los tragos que se pasan son duros. "Resultaba obvio que no tenía ni idea de cómo chutarse adecuadamente, porque el crack la había puesto demasiado paranoica. Agarré la aguja, se la introduje en la vena, tiré del émbolo para comprobar que sacaba sangre y empujé. Ni siquiera comprobé cuánta cantidad había cocinado. Su cuerpo quedó completamente inerte". Un chute de heroína para empezar la desintoxicación. Al final, la chica es una gran amiga suya, pero el síndrome de abstinencia fue muy duro. Hubo que llevarla a Panamá para apartarla de sus redes. Hace falta mucha humildad para salir del averno, porque en muchas ocasiones es el ego quien nos engaña. "Si alguien quiere cambiar puede hacerlo, pero tiene que enfrentarse a la rendición. Cualquiera puede cumplir durante cierto periodo de tiempo. De hecho, los drogadictos y los alcohólicos son maestros en el arte de usar más caras y en complacer a los demás. Pero permanecer en un estado de rendición precisa humildad, un rasgo no demasiado común entre la gente de mi calaña. Nos metemos en problemas, juramos a Dios que jamás volveremos a hacerlo, suplicamos ayuda y realizamos promesas aparentemente indestructibles ante nuestro yo más profundo y el resto del mundo. Y, después, el ego entra en acción con su increíble habilidad para pasar por encima de la experiencia, y volvemos a encontrarnos, una vez más, borrachos y colocados. Porque en lo más profundo de nuestro ser no queríamos cambiar desde un primer momento".

Esteban Zarauz

A. ARNAU - J. ROSSELLÓ "La sociedad moderna

se ha ido desconectando

de la vida"

lla es creadora de Psycholistic. Lleva muchos años acompañando a las personas en procesos de cambio de forma individual y/o grupal. Es psicóloga, ha sido formada en Holoterapia (psicoterapia integrativa: cuerpo, energía, emociones, mente y espíritu). Jordi es colaborador de Psycholistic. Tiene mucha experiencia en procesos de cambio de las personas. Es profesor de Tai-txi i Txi-Kung, con estudios de Holoterapia. En Psycholistic, realizan, desde el enfoque de la psicología holística, psicoterapias individuales y de pareja en el Parque Natural del Montseny, en Mataró y en Barcelona.

# -¿Por qué vivimos tan de espaldas a la muerte?

-Porque la sociedad moderna se ha ido desconectando de forma progresiva de la vida o, dicho de otra forma, de sus raíces... y conectándose a valores externos ajenos al sentir interno de la persona. Si las personas nos desconectamos de la vida también nos desconectamos de la muerte, ya que son dos aspectos que van inevitablemente unidos.

### LAS CONSECUENCIAS

# -¿Qué consecuencias tiene ello para las personas?

-Si las personas no viven enraizadas en ellas mismas y no conectan con su sentir interno, viven entonces de forma superficial, en base a valores puramente externos; con el tiempo no encontrarán sentido a su vida, vivirán el vacío y las metas que vayan consiguiendo no lograrán llenar su vida porque serán metas externas, que no les aportarán nada en profundidad.

# -¿Vivimos muy apegados a la vida y a juzgar qué es bueno y qué no?

-Sólo vivimos demasiado apegados a la vida y juzgando si vivimos la vida sin sentido o sin contenido. Si una persona vive su vida con sentido y contenido se siente satisfecha y no tiene un apego involutivo ni miedo a morir. Todos conocemos la famosa frase de "ahora ya me podría morir" que decimos cuando hemos realizado alguna cosa que nos ha llenado intensamente.

### MORIR PARA VIVIR

# -¿Para vivir con bienestar hay que morir primero al apego?

-En cierto modo sí, ya que la vida no es lineal, la vida es evolutiva y hay momentos de nuestro ciclo vital en los que hemos de dejar morir aspectos que ya no nos sirven, que se nos han quedado obsoletos, para poder ir a la búsqueda de aspectos nuevos que se ajusten a la nueva etapa del ciclo vital. Si no sabemos dejar ir lo que ya no nos sirve y nos apegamos a ello no evolucionaremos en nuestra vida.

# -¿Por qué tantas veces morimos en vida?

-Hay que aclarar que, desde nuestro enfoque, existen dos formas de morir en vida. Por un lado está el sentimiento de estar "muerto en vida", que es un síntoma de estancamiento en la vida; por otro lado, está el proceso de muerte-nacimiento que se da a lo largo de las diferentes etapas del ciclo vital de vida y que, al contrario que el anterior, es un síntoma de movimiento de vida.



En BioCultura nos hablaron de dejar morir ciertas cosas para que la persona pueda avanzar hacia otros estadios.

# -Entonces, ¿por qué realizamos tantas veces el proceso de muerte-nacimiento en la vida?

-Por lo que hemos dicho anteriormente. La vida es evolutiva y tiene diferentes etapas dentro del gran ciclo vital que es toda la vida, desde que nacemos hasta que morimos. No tenemos las mismas inquietudes a los 15 que a los 50 o a los 70 años. En consecuencia tendremos que ir dejando lastre, o, dicho de otra forma, ir dejando morir ciertos aspectos para que puedan nacer otros nuevos y seguir evolucionando de forma constructiva en nuestra vida.

### **NECESIDAD DE CAMBIAR**

# -¿Qué tipo de gente acude a vuestra consulta y por qué?

-A nuestra consulta acude cualquier persona que tiene una necesidad de cambio en su vida. Sea porque tiene inquietudes internas, porque no siente satisfacción y/o ilusión, o porque sufre de algún síntoma, como puede ser depresión, ansiedad, tristezas, apatías, etc. Desde nuestro enfoque, si las personas no viven las etapas de muerte-nacimiento en su ciclo vital, se sienten estancadas y no evolucionan.

# -¿La muerte de seres gueridos que no son bien digeridas pueden transformarse en enfermedades físicas y/o psicológicas?

-Cualquier experiencia de vida que produzca una sacudida interior y en la que la persona, por la razón que sea, tenga dificultades para poder vivenciar las emociones y sentimientos que esta le ha generado... puede transformarse en algún síntoma físico. En estos casos, hay que hacer un trabajo terapéutico de reconexión de la persona con estos sentimientos no vividos, para poder traspasarlos y seguir adelante.

# PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

# -¿Cómo definirías la psicología holística?

-La psicología holística es una integración de los conocimientos de la psicología y los de otras formaciones holísticas o integrativas, con los de nuestra experiencia profesional-personal. La persona es vista como un "todo" que está compuesto de diferentes aspectos: el corporal, el energético, el emocional, el mental y el espiritual. Estos aspectos tienen que estar bien atendidos e integrados para sentirse bien. Esto produce un cambio trascendente en la persona, en su manera de verse a sí misma y a su entorno.

Pablo Bolaño



Bertrand Regader (Barcelona, 1989) es graduado en Psicología por la Universitat de Barcelona, con especialidad en Psicología Educativa. También cuenta con estudios de posgrado en Economía por la Facultad de Economía y Empresa de la Universitat de Barcelona. En este artículo, nos plantea que la muerte nos puede enseñar a vivir mejor, a ser más conscientes. Una referencia de psicologiaymente.net que reproducimos con permiso del autor y del medio.



nnegablemente, en muchos de los campos donde participa el profesional de la psicología, se producen fenómenos relacionados con procesos de pérdida. Cuando la pérdida adquiere carácter irreversible, como en casos de fallecimiento, el psicólogo tiene como objetivo saber responder a las demandas emocionales consecuentes del entorno. Son muchos los ámbitos donde se producen este tipo de fenómenos.

Por ejemplo, un psicólogo especializado en atención gerontológica se expondrá a la muerte de personas mayores de forma continua y su deber es saber responder a las demandas de los familiares así como tener recursos para afrontar la propia muerte. El asunto es aún más evidente en unidades de oncología hospitalaria, atención en procesos de duelo o intervención psicológica en emergencias y desastres, entre otros. No obstante, ¿Cuáles son las actitudes más frecuentes ante la muerte y el morir?

### **APRENDIENDO A MORIR**

¿A cuántas personas conocemos que han cambiado de estilo de vida cuando han tenido una experiencia cercana a morir? ¿Por qué solemos esperar a la muerte para darnos cuenta de las cosas importantes de la vida? Como decía un compañero de facultad, "nos preparamos para todo menos para lo más importante". Si, por ejemplo, la muerte de seres queridos irrumpe con frecuencia en la trayectoria vital...

¿Por qué no aprendemos a entender esos procesos? ¿Por qué no ponemos la voluntad de aceptar la muerte? ¿Por qué la seguimos negando y "esquivando"? El profesional de la psicología tiene una interesante parcela donde seguir desarrollando sus habilidades para ayudar a las personas... ¿A qué estamos esperando?

Bertrand Regader

# EL AUTOR DEL CI A LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Bertrand Regader ha ejercido como psicólogo escolar y deportivo en distintas instituciones y como consultor de marketing digital para distintas empresas y start-ups, pero su verdadera vocación es la dirección de medios digitales y el desarrollo de proyectos empresariales vinculados a las nuevas tecnologías. Ha sido director digital de las revistas "Mente Sana" y "Tu Bebé" en la editorial RBA, y ha ejercido como coordinador digital y



SEO Manager en la versión digital de la revista "Saber Vivir". Es fundador y director de "Psicología y Mente", la mayor comunidad digital en el ámbito de la psicología y las neurociencias con más de 9 millones de lectores mensuales.

Autor de dos obras de divulgación científica:
«Psicológicamente hablando: un recorrido por las
maravillas de la mente», de Ediciones Paidós.
«¿Qué es la inteligencia? Del CI a las inteligencias
múltiples», de la colección Neurociencia & Psicología de "El
País" y con la editorial EMSE EDAPP.

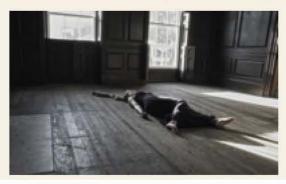
### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

-Mantegazza, R., (2006). La muerte sin máscara (Bcn. Herder Editorial) -Poch, C., (2008). La mort (Bcn. Ed. UOC

# CINCO ACTITUDES ANTE LA MUERTE

Según Concepció Poch, en su libro "La Mort" (Editorial UOC, 2008)", existen cinco formas "clásicas" de encararnos hacia el fenómeno de la muerte.

- 1. NEGACIÓN. La negación o la indiferencia, que consiste en esquivar al máximo la presencia de la muerte, incluso la reflexión sobre ella, viviendo como si no existiese. Esta actitud comúnmente extendida, de tratar la muerte como un tema tabú, es una práctica habitual en la cultura occidental.
- 2. ACTITUD DESAFIANTE. Existen personas que se acercan a la muerte de forma omnipotente y desafiante, lo que coloquialmente significaría "jugarse la vida". Vivimos como si no fuésemos a morir jamás y nos exponemos al fenómeno de forma consciente. El pensamiento común en este tipo de personas suele ser: "a mí no me va a pasar".
- **3. ANGUSTIA.** El miedo y la angustia. Las personas que conectan desde esta actitud adquieren un estilo cognitivo



pesimista y desesperanzado ante la vida y tienden a repetirse preguntas vinculadas con el carácter incierto de la existencia: "¿Qué sentido tiene la vida y la muerte?", "¿Cómo y cuándo moriré?". Como expresa Concepció Poch (2008), algunos psicólogos concretan el miedo a la muerte en vivencias muy humanas: lamentar no acabar proyectos, no aceptar el fin de la propia existencia temporal, el miedo a la enfermedad o morir con sufrimiento y dolor físico. También es cierto que la muerte da miedo porque no responde a ninguna de las incógnitas que plantea. ¿Qué habrá después? ¿Existe vida más allá de la muerte?

- 4. LIBERACIÓN. Otro acercamiento a la muerte sería desde un punto de vista de liberación o alivio. Liberar el cuerpo y la mente de una existencia dolorosa, dependiente o rutinaria es el horizonte que algunas personas anhelan conseguir. En ese sentido, suelen generarse controversias de opinión sobre los debates de la eutanasia o el suicidio, por ejemplo.
- **5. ACEPTACIÓN.** Quizás, el acercamiento o la actitud más sana es la del realismo y la aceptación. La actitud resignada y realista posee un carácter pragmático que acepta la muerte como una realidad radical y auténtica. En ese sentido, ser consciente del carácter finito del ser humano, pero no desde un punto de vista trágico, nos educa a valorar la vida y, sobre todo, los avatares negativos y los giros del destino que la muerte depara. La muerte nos está educando como principal agente de cambio de nuestras vidas. Según Raffaele Mantegazza (2006), para poder hablar en serio de muerte hace falta aprender a morir.

# FAMILIA La necesidad de hablar de la muerte

Natàlia Capdevila nos recuerda que no hablar de la muerte, vivir de espaldas a ella, tiene una serie de consecuencias nefastas. Por ejemplo, en el ámbito familiar, nos obliga a los que sobrevivimos a nuestros muertos a tomar decisiones que no nos incumben. The Conversation Project quiere poner remedio a este desastre familiar ayudando a que los familiares hablen entre sí para saber cómo quiere morir cada cual, como quiere ser enterrado (o no), etc. Tenemos toda una vida para hablar de ello pero, en muchas ocasiones, hablamos de todo excepto de lo más esencial...

o es fácil hablar acerca de cómo querrías que fuera el final de tu vida pero probablemente es una de las conversaciones más importante que debes tener con tus más allegados. Así lo considera el colectivo de The Conversation Project, fundación estadounidense cuyo objetivo es motivar y ayudar a todos los ciudadanos a mantener la conversación más difícil pero más necesaria de nuestra vida con nuestros seres queridos: nuestra voluntad para cuando muramos.

# **ALGO DE LO QUE NO HABLAMOS**

Un 56% de personas afirman no haber expresado jamás sus deseos para el final de sus vidas, determinó una encuesta realizada por la California HealthCare Foundation en 2012. Pero, ¿tan importante es?

En efecto. Decidir cómo queremos morir, qué cuidados queremos recibir y qué no o qué queremos que sea de nosotros es tan necesario para nuestra tranquilidad como para la de nuestro entorno. Ya sea por cultura o por creencias, tendemos a evitar hablar de la muerte en el transcurso de toda nuestra vida, sin tener en cuenta que es un hecho inevitable y consecuencial al que todos llegaremos.

Esta evasión nos puede generar una cierta tranquilidad durante nuestra existencia pero no es más que una falsa tranquilidad: cuando la muerte se acerca a nuestra vida —de la mano de algún ser querido— ya sea por primera,





segunda o tercera vez, siempre nos coge desprevenidos, nos acecha la incertidumbre y rozamos el colapso. No sabemos qué hacer. Y esto nos inquieta. ¿Qué querría aquella persona? ¿Estamos cumpliendo su voluntad? Demasiadas responsabilidades, demasiadas decisiones importantes que

"Decidir cómo queremos morir, qué cuidados queremos recibir y qué no o qué queremos que sea de nosotros es tan necesario para nuestra tranquilidad como para la de nuestro entorno. Ya sea por cultura o por creencias, tendemos a evitar hablar de la muerte en el transcurso de toda nuestra vida, sin tener en cuenta que es un hecho inevitable y consecuencial al que todos llegaremos"

tomar que no nos conciernen y que, tristemente, jamás podremos saber si estamos o no siguiendo "el camino adecuado". Y ante esta situación se encontró Ellen Goodman, periodista veterana con premio Pulitzer y actual co-fundadora y directora de The Conversation Project, Goodman asegura que todos tenemos una historia "con mal sabor de boca" en relación a la muerte y la suya fue con su madre, con quien, antes de morir, había hablado, compartido y divagado de todo menos de lo más importante: cómo quería vivir el final de su vida, "Me di cuenta después de su muerte de cuán fácil hubiera sido todo si hubiera escuchado de su voz qué decisiones debía tomar". Un hecho que se convirtió en un punto de inflexión que llevaría a Ellen Goodman a la mayor decisión de su vida: hacer desaparecer tabúes y motivar a la gente a hablar de la muerte estando en vida.

#### ABRIÉNDONOS A UNA MEJOR COMUNICACIÓN

Tras cumplir estos tres pasos, lo más difícil ya está hecho. Ten en cuenta que a pesar de haber ya mantenido esta conversación, habrá sido la primera pero no la última. Ahora las cartas están sobre la mesa y los deseos están expresados, sí, pero quedará por ir matizando detalles y concretando decisiones; sobre todo si esta conversación se ha tenido en un momento de la vida donde la idea de la muerte aún se concibe lejana.

Lo más relevante de este hecho es poder romper la barrera del miedo, del tabú, y dejar el terreno abierto a más conversaciones. Debemos hablar de la muerte con mayor naturalidad de lo que lo hacemos. Debemos poder responsabilizarnos tanto de nuestra propia vida como de nuestra propia muerte. ¿Un último dato? El 60% de las personas aseguran que "extremadamente importante" evitar que los familiares carguen con decisiones difíciles. Así que ayúdate a ti y ayuda a tus seres queridos, dejad los miedos y tapujos y hablad de la muerte, un hecho, una circunstancia, que, aunque no nos guste, es tan natural como la vida misma. Empecemos por aceptarla hablando de ella.

Natàlia Capdevila, publicado por www.siquia.com

#### TRES CLAVES

¿Cómo podríamos abordar este hecho? Hablando. Aquí no hay leyes médicas o teorías pragmáticas que tener en cuenta. Se trata únicamente de poder expresar a nuestros seres queridos qué cuidados se quieren y no se quieren para cuando llegue el momento de despedirse de la vida. Goodman lo deja bien claro: "Tú debes ser el experto de tus



propios deseos y de los de aquellos a quien quieres. No los doctores o enfermeras. Tampoco los expertos. Sino tú". Partiendo de esta idea, la fundación ofrece una breve guía sobre los pasos esenciales para afrontar la conversación, una lista de consejos que ha sido elaborada por el conjunto de expertos médicos y psicólogos – un total de 12 – que forman parte del equipo.

#### PRIMER PASO: PREPÁRATE

Hablar de la muerte no es fácil y seguramente encontrarás millones de argumentos para no hacerlo. Ante ello, recuerda lo siguiente: no eres la única persona que así lo cree. Para nadie es fácil y nadie está deseando mantener esta conversación, pero lo evidente es que. llegado el momento o circunstancia en cuestión, unas simples palabras habrán allanado el terreno y lo habrán hecho todo más fácil. Uno de los mayores obstáculos puede ser el miedo. El miedo tanto al cómo reaccionarán los demás una vez sacado el tema como el miedo a que no se entiendan o comprendan tus voluntades o decisiones. En efecto, es normal. La fundación asegura que "estas conversaciones pueden sacar a la luz desacuerdos dentro del núcleo familiar" pero que sabiéndolo "podrás estar preparado/a para las opiniones discrepantes y seguir con la conversación sin sentirte directamente atacado o atacada". Los expertos también recomiendan que un paso previo a llevar a cabo esta conversación puede ser el escribir una larga carta, tanto para ti como para tus seres queridos, expresando todo lo que deseas y ordenando así tus ideas. Y si aún no te atreves, ten en cuenta los siguientes datos. Por ejemplo, que mientras que el 70% de las personas aseguran que querrían morir en casa, las actuales estadísticas demuestran que el 70% de fallecimientos se producen a nivel hospitalario o junto a un equipo de cuidados intensivos. O que mientras un 80% de los individuos encuestados afirman que ante una larga enfermedad y llegado el momento gustarían de hablar con su médico sobre las condiciones del final de la vida, tan solo un 7% sí lleva a cabo tal exposición.

#### SEGUNDO PASO: PIENSA EN LO QUE QUIERES

Este punto es de vital importancia y, como se verá, no únicamente va sobre la muerte sino sobre el cómo quieres vivir tu vida hasta el último momento. Para ello, debes saber qué es lo más importante para ti, qué es lo que más valoras y aquello sin lo que no podrías vivir. Una vez pensado, completa la frase "lo que más me importa para el final de mi vida es...". Puede parecer absurdo pero, teniendo en cuenta que es lo que más deseas en ese momento o lo que más desean los que te rodean -un momento en el que quizás ya no somos conscientes ni de nosotros mismos-, y, sobre todo, haberlo hecho saber a tu alrededor, facilitará que se busquen las vías para cumplirlo.

#### TERCER PASO: EXPRÉSATE

Estás prácticamente a punto de mantener la conversación y ya solo te queda tener clara la respuesta a cuatro preguntas importantes. Quién quieres que mantenga la conversación contigo; cuándo quieres llevar a cabo la charla; dónde quieres hacerla: un espacio de comodidad; qué es lo que quieres exponer con seguridad.

Una vez esto está claro, adelante. La conversación debe fluir por sí sola y no debe parecer un guión preparado. Eso sí: siempre y cuando tengas claro el qué decir que se comentaba anteriormente. En el transcurso de la conversación sé paciente y deja que la otra persona vaya asimilando el contenido de la conversación a su ritmo. Por último, y, sobre todo, no juzgues ni seas juzgado: el concepto "buena muerte" es relativo y diferente para cada persona.

#### EN TORNO A LA MUERTE Y LOS MUERTOS

## **Ritos sacrificales**

Esteban Zarauz, nuestro periodista gastronómico, se sale en esta ocasión de su zona de confort y repasa con nosotros algunos ritos sacrificiales de otras culturas no domesticadas en torno a los muertos y la muerte.

quí, en el Día de los Difuntos, todavía hay personas que visitan las tumbas de sus seres queridos ya desaparecidos. Renuevan sus flores y/o limpian los espacios. En algunas culturas diferentes, los ritos son otros. Los Yanomamö amazónicos... anuncian a voz en grito el óbito del pariente. Ellos piensan que son los espíritus malignos los que nos arrebatan la vida. Incineran al fallecido para ahuyentar a los malos espíritus y luego, con las cenizas, se realiza una sopa (al cabo de un año de la muerte del finado). De esta manera, transportan el alma del pariente al Paraíso.

#### **EN OTROS PUNTOS DEL PLANETA**

En otro punto del planeta, India, otro grupo humano también ingiere a sus difuntos, pero estos más a lo bestia. Los Aghori son una secta hindú que vive en extrema meditación y espiritualidad. Ellos creen que comiendo carne humana cruda se mantendrán más puros y más sanos. Ignoro si esta práctica sigue realizándose o si está prohibida. Pero el caso es que, al menos en la Antigüedad, los seguidores de esta corriente se zampaban trozos de carne de finados que flotaban por el Ganges. Creían que, así, alcanzarían poderes mentales de órdago. No sabemos si lo conseguían, pero seguro que alguna indigestión sí se llevarían entre pecho y espalda. Menos brutos son algunas tribus aborígenes, aunque un poco cochinos sí. Ponen a sus muertos sobre una plataforma de madera. Cuando celebran algo importante, los líquidos de la putrefacción de los difuntos son untados en los cuerpos de los jóvenes. Así, si el muerto era una buena persona... transmitirá sus virtudes a los vivos. Con los huesos también se realizarán adornos para los que le han sobrevivido.

#### **TORRES DE SILENCIO**

Los zoroastrianos consideran que enterrar, tirar al agua o incinerar los cuerpos de los muertos contamina a los elementos tierra, agua, aire y fuego. Es por eso que ponían los cuerpos en las torres del silencio, lugares sagrados construidos en la cima de colinas en zonas desérticas lejanas a los centros poblados, y donde los buitres llegaban a consumir la carne de los cadáveres, dejando los huesos allí, que finalmente eran arrojados en un pozo situado en el interior de la torre. Cuando estos pozos estaban llenos de huesos, los zoroastrianos construían otra torre del silencio. Los buitres también se ceban con los cadáveres en el Tíbet. No puede haber forma más natural de cerrar el ciclo.

Los igorotes, conjunto de pueblos que habitan en terrenos de la cordillera central al norte de la isla de Luzón, creían que las almas de los muertos se asfixiaban bajo la tierra y fue por eso que sus ritos fúnebres consistieron en colgar los ataúdes de madera con los cuerpos sin vida en lo alto de los acantilados, o los apilaban en la entrada de las cuevas. En algunos lugares de Indonesia y China también se practicaron estos rituales.

Cada vez que en la etnia Ndani muere un hombre que deja atrás a su esposa e hijos, se acostumbra a que un sacerdote visite a los parientes del cadáver con el objetivo de cortar alguno de sus





Cada cultura despide a sus muertos de forma diferente...

dedos, el número de dedos amputados es decisión del sacerdote. El proceso de amputación suele ser bastante doloroso debido a que se usa una cuerda hecha de cáñamo, la que es atada fuertemente al dedo hasta que la piel y el hueso se rompen; posteriormente se hace un collar de cabello



humano al que se le colocan los dedos recolectados y se sepulta al cadáver con el collarín al cuello. Este ritual fúnebre era practicado con la idea de alejar al espíritu del cuerpo sin vida.

#### **FAMADIHANA**

El grupo étnico Malgache acostumbra, cada siete años, celebrar el Famadihana, un rito fúnebre que consiste en sacar



a los muertos de sus tumbas, enrollarlos en nuevos sudarios y llevarlos a danzar. Cuando cesa este baile entre vivos y muertos, los familiares tienen un tiempo para compartir con los cadáveres, acariciándolos o pidiéndoles consejos mediante oraciones secretas. Posteriormente, decenas de personas toman los cuerpos y los lanzan por los aires, guiándolos hacia las tumbas donde serán nuevamente sepultados para así quedar otros siete años en la soledad del descanso eterno.

#### **UNA CÁSCARA VACÍA**

El "entierro celestial" es un ritual budista tibetano que parte de arraigadas costumbres religiosas. Este ritual fúnebre es inaugurado por un sacerdote, quien con un hacha ceremonial corta, en trozos pequeños, el cuerpo del difunto. Después, estos son abandonados en lugares especiales para que sean encontrados por animales, especialmente aves. Este ritual se realiza debido a que los budistas creen que el cuerpo sin vida es como una cáscara vacía y al ser ofrecido a otras formas de vida puede estar en contacto con los ciclos de la naturaleza.

La etnia Toraja realiza diferentes rituales dedicados al culto de los antepasados. Es por eso que cuando alguien muere no se le considera muerto hasta que se realiza el funeral sino que es considerado como un enfermo. Los funerales duran una semana y el último día los ataúdes se colocan en profundos huecos dentro de cuevas. Dependiendo de la disponibilidad económica de los familiares, algunos difuntos pueden tener fuera de la cueva una figura tau tau fabricada en madera. Esta escultura debe ser muy parecida al difunto y además ser fabricadas en tamaño real.

La construcción de totems de madera con atributos de animales y elementos de la naturaleza fue una costumbre muy arraigada de los Haida, una nación indígena de América del Norte. Los Haida realizaban rituales fúnebres muy particulares, pues debajo de los tótems cavaban una fosa común para los cadáveres ya sin entrañas, pues éstas eran colgadas sobre la construcción de madera con el fin de atraer animales salvajes, quienes avisarían al mundo de los muertos de la llegada de los difuntos...

Esteban Zarauz



## ISLAM La vuelta a la tierra

En el islam, el finado es lavado, purificado totalmente, y en el entierro se llevan a cabo oraciones por él. Tiene que ser enterrado en la tierra. No valen nichos ni cremaciones. En islam, la muerte no es más que un paso de un tipo de existencia a otro tipo de existencia. Cuando se confirma la muerte se cierran los ojos al fallecido. Luego se procede a bañar el cuerpo. Este importante ritual del baño lo hacen miembros de la familia del mismo sexo del fallecido y debe ser realizado dentro de las primeras horas del fallecimiento. En caso que el cuerpo esté en

malas condiciones debido a una muerte violenta, se podrá llamar a una casa fúnebre para que componga el cuerpo de la mejor manera posible para el ritual del baño. Se le cubre con el "kafan", una tela simple. Luego, un imam dirige la oración por él. Las manifestaciones de dolor muy exageradas, con llantos y aspavientos, no están bien vistas. Muchos musulmanes prefieren enterrar a sus muertos donde han fallecido, pero esto ya no es siempre fácil. El cuerpo del fallecido es puesto en la tierra sin ataúd de su lado derecho y mirando hacia Mekka.

## ISABEL COMPAN

## "Si no evolucionas con la emoción, involucionas con ella"

En BioCultura BCN, su conferencia sobre el desapego y el aprender a deglutir las emociones fue vibrante.
Coach en neurodesarrollo por el movimiento, es autora de "La estrella emocional".
También formó parte durante muchos años de un grupo de voluntarios/as que acompañaban en el duelo a las personas que habían perdido seres queridos: AVES.



# Foto: Juan Miguel Morales

## -¿Vivimos en una sociedad que vive de espaldas a la muerte?

-Vivimos en una sociedad que explota más todo lo que tiene que ver con lo alegre, lo "positivo"... Y olvidamos cosas esenciales. El crecimiento personal conlleva que dejemos atrás ciertas cosas. Y eso no es malo. También ocurre en la Naturaleza. Lo que se pierde... no es que se pierda. Se rehace. Se recicla en favor de la vida. Lo mismo pasa con la vida y la muerte. Nos aferramos a las cosas. ¿Por qué? Tenemos miedo a perder todo lo que tenemos. La vida, lo material... La vida comporta finitud y descanso.

#### LAS CONSECUENCIAS

## -¿Cuáles son las consecuencias de vivir de espaldas a la muerte?

-La ofuscación delante de la realidad. Estamos obcecados en el consumo. la materia. Nos olvidamos del alma. Y la muerte da sentido a la vida porque nos obliga a ver lo que realmente somos. Vivir de espaldas hace que no reconozcamos la vida. Tenemos miedo. El miedo nos colapsa. Somos algo más que un cuerpo. Nos olvidamos de ello y pasamos por alto grandes certezas. Y eso nos hace que no podamos disfrutar de lo que tenemos. Este miedo comporta depresión, fobias... Y hay gente que se pasa así toda una vida. El individualismo exagerado es en sí mismo una patología muy propia de nuestra era. No compartimos nada, no formamos parte de un todo. Somos cristales rotos, hechos añicos...

#### -¿Nos puedes hablar de AVES?

-La Asociación de Voluntarios Enfermos Sanables (www.avesgams.org) porque hay un acompañamiento en el tránsito a la muerte de personas terminales. Las fundadoras. Adela v Aurora, sabían de la trascendencia de este tránsito. Pero luego mucha gente, los que sobrevivían a sus seres queridos, padecían igualmente graves trastornos psicológicos... Entonces, crearon un grupo de apoyo para esos supervivientes que habían perdido a un familiar... Empieza una nueva vida sin ese ser querido. Es una gran pérdida. O gente que tiene graves accidentes o enfermedades y pierden la movilidad, la calidad de vida. Siempre son pérdidas. Aprendí en AVES dos cosas esenciales. La primera, que el duelo no termina cuando la sociedad dice que se acaba. El duelo tiene su tiempo y hay que dárselo. Por ejemplo, a una viuda... a los dos meses del óbito de su marido ya nadie le habla de eso. Pero es posible que ella necesite exteriorizar ese sufrimiento. Ese no hablar de ello se vive con mucha frustración.

Lo segundo que aprendí es que el duelo se tiene que hablar. Callarlo es negativo. Porque, si no se habla, esas personas supervivientes se lo comen ellas solitas... De ahí la creación de grupos de apoyo.

## APRENDER A MORIR Irse sin miedo...

## -Porque... ¿la muerte no es la

muerte? ¿O sí?

-Cuando uno muere no es que desaparezca. Cuando tú has llevado a cabo un proceso vital pleno... te vas tranquilamente de este mundo. Muchas enfermedades actuales tienen mucho que ver con este no vivir la vida con plenitud: como el alzheimer, por ejemplo. Se trata de alargar la vida sin vivir con consciencia. Nuestra naturaleza lleva implícita la eliminación de cosas. Si aceptamos esto no hay miedo. Vivimos en armonía. Si no lo tratamos, si no tenemos herramientas para superar los conflictos, todo esto se transforma en un tabú y es cuando aparecen los problemas asociados. La herencia emocional procesada se transforma en un lastre. Quizás es una de las peores herencias que podemos tener...

#### **CASOS GRAVES**

-Hay personas que pierden un hijo en un accidente, por una enfermedad... y se quedan ahí atoradas de por vida...

-Sí. Mucha gente se queda en un bache. No pueden superarlo. La sociedad no ayuda. De esto hay que hablar con mucho respeto, con mucho decoro... En teoría, podría decirse que estas personas

que sufren una pérdida tan fuerte y se quedan estancadas... son inmaduras emocionalmente. Pero... póngase usted en su lugar. Hay casos de madres que han perdido hijos/as y que no han salido ya nunca del pozo. Es fácil hablar de ello, pero es muy difícil vivirlo. ¿Qué nos pasaría a nosotros en una situación igual? Probablemente, lo mismo. No me atrevo a decir según qué cosas. Hay que ser muy respetuoso y prudente. Los grupos de apoyo están formados por personas que los acompañan en el duelo y tienen un alto valor. No pueden trabajar a la fuerza ni cobrar: tienen que ser voluntarios/as. A veces, personas que han sufrido graves pérdidas... se convierten luego en voluntarios. Estas personas pueden aprender a procesar el dolor que sienten por la pérdida, por la muerte, y transformarlo en una fuente de luz para los demás. Si no se procesa, se crea un conflicto interior realmente insalvable. Insisto en que es normal que sea insalvable cuando, por ejemplo, una madre pierde a sus dos hijos en un atentado terrorista, por ejemplo. Yo no sé si podría superarlo. Aunque tengo herramientas para ello...

#### -En vuestro trabajo, formas a personas en neurodesarrollo por el movimiento para que tengan herramientas, esas herramientas necesarias...

-Sí. Para que puedan utilizar esas herramientas y procesar las emociones, trabajarlas, para superar los conflictos. Son personas que buscan una alternativa de crecimiento personal que les permita vivir en armonía con la realidad, que no siempre es agradable. Pero quizás eso de que es agradable o no es sólo una interpretación, un juicio. La educación es una parte importantísima de la salud. Si nosotros tenemos una educación que nos permita vivir resolviendo todo aquello que en la vida.... es conflictivo, sabremos vivir mejor, no empecinarnos en los conflictos. Para ello hay que saber comer, vivir con equilibrio, gestionar las emociones de la mejor manera posible... Es un kit que engloba muchas cosas...

#### **PROBLEMAS EMOCIONALES**

## -¿Los problemas emocionales... están tan a la orden del día?

-Una mayoría de la población está en un nivel de procesamiento emocional muy primario, la verdad. Y con eso está ya todo dicho. Algunos disimulan más... pero, en el fondo, están en ese mismo estadio primigenio. Nuestra sociedad no le da valor a lo emocional. No cuenta. Es



como si nosotros, por el mundo de las emociones, tuviéramos que circular por una autopista sin haber hecho prácticas en la autoescuela, sin un manual de instrucciones y con todo el mundo circulando a toda leche.

Eso es terrible. Fruto de eso el mundo en el que vivimos es conflictivo; el conflicto está en todas partes: familias, empresas, estados, etc. Cuando aparecen los conflictos, que es lo más normal, armamos la marimorena... en vez de negociar, procesar, deglutir... Falta madurez. En todas partes.

#### -Hablemos de soluciones...

-Hay que entender que las emociones tienen que pasar al primer plano. Tenemos que aprender a gestionarlas con alegría. Como aprendemos matemáticas o historia. Para aprender a vivir en armonía con la Naturaleza, con nuestras familias, con la sociedad, y con nosotros mismos, es urgente y necesario aprender a resolver los conflictos cotidianos de la mejor manera posible. La mayoría de ellos son emocionales. En todo lo que haces tienes que vivir conscientemente. Lo contrario es garantía del desastre. Actuar por impulsos... es seguir metiendo la pata. Ante cualquier eventualidad, los filtros emocionales condicionan. Yo enseño a tener opciones y recursos para actuar siempre con los mejores resultados.

#### INVOLUCIÓN

#### -¿Vivimos en una continua involución?

-Vivimos ignorando las emociones y su trascendencia para nuestra vida y esto conlleva agresividad, falta de respeto, fobias, depresiones, resentimiento... Si no evolucionas con la emoción, involucionas con ella.

#### -Hablemos de psicofármacos...

-Nos ahorraríamos muchos psicofármacos si fuéramos emocionalmente más maduros. Un ejemplo de esta falta de madurez lo representa nuestra clase política. Rajoy tenía pánico al error. No sabía actuar. Se quedaba colapsado. Nuestra clase política es un desastre total de inmadurez humana. En el campo político se ve muy claramente la inmadurez emocional de todos esos "representantes". Dan un ejemplo horrible a la sociedad. Seguirles es ir hacia el cadalso. Hablo de todos los bandos políticos, con muy pocas excepciones personales. Pues eso, si fuéramos más maduros emociona**l**mente, muchos psiquiatras se irían al paro. En la actualidad, la industria farmacéutica ha encontrado en la cantidad de conflictos emocionales que tiene la población... un negocio muy suculento... medicalizando ese dolor, esas fobias, esas depresiones, esos resentimientos...

P. Bolaño

## **POLLY HIGGINS**

## "Puedo elegir entre proteger la Tierra o dejar que sea destruida"

Abogada internacional y experta en causas a favor de la protección de la Naturaleza, trabaja para que una legislación internacional nos proteja de los ecocidios de todo tipo y ponga entre rejas a los que atentan contra la salud de la Tierra y de sus moradores. Estuvo en BioCultura para explicar de qué forma todos podemos colaborar a luchar contra los ecocidios. Mission Life Force es la campaña que la abogada ha puesto en marcha para crear la Ley contra el Ecocidio. A partir de ahora, esperemos, la muerte les va a salir cara a los asesinos ecocidas.

sta entrevista tiene pleno sentido en un monográfico como este. Nuestra sociedad vive de espaldas a la muerte y, sin embargo, crea destrucción por todas partes. Algunos jefes de estado y empresarios son auténticos ecocidas. La nueva ley quiere poner freno a tanta muerte innecesaria.

#### -¿Qué te motivó a defender la Tierra?

-Creo que surgió de una preocupación profunda desde mi infancia. Crecí en una parte del planeta de una belleza mágica, la costa oeste de Escocia. Muchos años después, cuando me di cuenta de la destrucción de la Tierra, sentí que era totalmente imposible no hacer nada, debido a mi experiencia de haber vivido esa naturaleza tan asombrosa en mi niñez. Más tarde, trabajando como abogada, representando a grandes corporaciones, encontré que era aceptado con total normalidad causar daño grave a la Tierra para conseguir ganancias. Una pregunta crítica me asaltaba: ¿Cómo conseguir



Polly Higgins, abogada internacional, trabaja para que una legislación internacional nos proteja de los ecocidas

que sea un deber legal cuidar la Tierra? Un día llegó el momento que cambió mi vida: defendía a un cliente que había sufrido mucho daño en su ámbito laboral. Me surgía la reflexión de que no solo se había destrozado a mi cliente sino que además se había destrozado igual a la Tierra. Así en un momento de pleno éxito profesional con una carrera muy lucrativa por delante... decidí dejarlo. Me decía: "La Tierra necesita un buen abogado". No me hacía ningún favor en el sentido económico pero no me arrepiento: prefiero involucrarme en un propósito mucho más importante para la Humanidad...

#### **8 AÑOS DE DURO TRABAJO**

-¿Este es realmente el trabajo de tu vida? -Sí. Sí. Lo es. Hasta ahora llevo 8 años con el enfoque "erradicando ecocidios".

#### -Darnos una definición de ecocidio?

-Sí. Ecocidio es un daño extensivo: la destrucción de un territorio conlleva la pérdida de ecosistemas. La palabra en sí se conoce desde 1968 pero yo estoy intentando dar una definición legal a ecocidio como crimen, se trata de criminalizar tal destrucción. La actividad industrial peligrosa constituye la causa más importante de ecocidio, es decir, la

mayor causa de ecocidio es de origen humano, bien sea corporativo o estatal. Pero hay también ecocidio climático que ocurre con el aumento de los niveles de mar, tsunamis, inundaciones, etc. Hay una correlación directa entre ecocidio climático y ecocidio corporativo, en que la peligrosa actividad industrial está exacerbando al ecocidio climático.

#### **CLIMINALIZANDO A LOS ECOCIDAS**

#### -¿Cómo propones que la Ley de Ecocidio detenga al ciclo de daño actual debido a la actividad industrial nociva?

-Lo detiene porque la Ley del Ecocidio criminaliza esa actividad. Eso quiere decir que los individuos con cargos de responsabilidad, por ejemplo los directores corporativos, los ministros o los jefes de Estado, que son quienes autorizan y gestionan tales actividades peligrosas que dan lugar a graves daños, serán los responsables ante la Ley.

## -¿A qué te refieres al decir que esos ejecutivos son responsables?

-Pues va a suponer que los estados estarán obligados por ley a enjuiciar a los responsables. Si sus decisiones han supuesto una destrucción masiva o daño grave (un ecocidio) se les considerrá a



Aurelia Álvarez y Anita Fay a su paso por BioCultura Barcelona presentando la campaña

ellos como los perpetradores. Tendrán que ser juzgados en una corte criminal igual que un caso de asesinato, robo o cualquier otro crimen.

#### -¿Y dónde se juzgará a estos ejecutivos?

-En los tribunales criminales, Esto es muy importante. No se trata de litigación civil, no será la comunidad negativamente impactada la que tiene que buscar la justicia para protegerse. En la ley criminal es el Estado el que tiene el deber legal de actuar en nombre de la comunidad o el individuo afectado por el ecocidio.

#### LA ACTUALIDAD

## -¿Cómo trata la ley actualmente en vigor los casos de ecocidio?

-La Ley existente no trata los ecocidios. Hay extensiva legislación civil pero en la mayoría de los casos las sentencias no son favorables a los afectados después de un largo y muy costoso proceso. En el mejor de los casos una industria responsable de un ecocidio paga una multa, ya previamente calculada en su cuenta de resultados, y, una vez liquidada, la empresa continúa sus actividades destructivas como antes. La Ley Criminal contra los Ecocidios prohíbe los ecocidios y mete al culpable

en la cárcel, mientras que la ley civil es un remedio mucho menor: no detiene la actividad nociva en sí. En la actualidad el director de empresa tiene como premisa fundamental de su gestión la obligación de percibir ganancias para las accionistas. La Ley contra los Ecocidios pone esta prioridad patas arriba para que la primera obligación sea la de asegurar el cuidado del entorno medioambiental implicado. El planeta y las personas primero, mientras las ganancias quedarán en segundo lugar. No estoy en contra de que las empresas generen beneficios, al contrario, pero sí estoy en contra de que sea lícito conseguir ganancias a costa de un impacto destructivo sobre el ecosistema.

#### -Entonces es urgente y necesaria esta nueva Ley Contra el Ecocidio. ¿Qué se requiere para que sea aprobada?

-Para que el ecocidio sea contemplado como crimen internacional se requiere una enmienda al Estatuto de Roma. Este es el documento por el que se rige La Corte Criminal Internacional (en inglés: Internacional Corte Criminal, ICC). Actualmente recoge cuatro crímenes: genocidio, crímenes de lesa humanidad, crímenes de guerra y crimen de agresión.

#### MISSION LIFE FORCE

## Una ley contra criminales internacionales

#### -Tu paso más importante y reciente hacia esa realidad es una campaña global: Mission Life Force. ¿De qué se trata?

-Mission Life Force permite que todos nos involucremos en la creación de La Ley Criminal Internacional. No tiene precedente. La sociedad civil que se preocupa profundamente por la Tierra puede reunir los recursos para establecer esa ley. Los países más afectados por ecocidio climático son pequeños estados insulares en desarrollo. No sorprende que sean ellos a quienes más les urge que la Ley Contra el Ecocidio sea aprobada. Estos pequeños estados no disponen de recursos económicos para desplazarse al otro lado del mundo para estar presentes y utilizar sus votos y sus voces para proponer la ley ante la ONU. Pero todos nosotros podemos ayudarles. Esto no se ha hecho jamás. No importa en qué lugar del mundo residas, puedes registrarte como Protector de la Tierra en ley. Eso va más allá de una petición. El Fondo de Protectores de la Tierra es un documento legal que nos permite donar fondos exclusivamente para conseguir que la Ley Contra el Ecocidio sea una realidad. Ahora tod@s podemos contribuir a que sea una obligación legal proteger la Tierra. Expusimos en la charla de BioCultura lo que supone hacerse Protector de la Tierra, porque ha llegado el momento de poner fin a la impunidad de que gozan los responsables de causar graves daños a los ecosistemas.

Hay que añadir el quinto crimen contra la paz: el ecocidio. Hay 124 estados nacionales firmantes, y cualquiera de ellos lo puede proponer. Una vez que haya dos terceras partes de acuerdo (86 firmantes) la ley quedará aprobada y la enmienda entra automáticamente en el Estatuto de Roma. No hay veto, los estados ricos y poderosos no lo pueden parar. Mi mayor trabajo actualmente es coordinar un equipo internacional de abogados con el fin de reunir no sólo un estado nacional sino una agrupación de estados, que llevarán la Ley Contra el Ecocidio, a su debido tiempo, ante la ONU.

Aurelia Álvarez

Pesticidad, virus,

vacunas y muchas

mentiras

Este artículo de Janine Roberts, publicado en la versión inglesa de The Ecologist hace no mucho, es absolutamente demoledor. Lean, lean... Nos engañan y somos felices. ¿Al servicio de quién está la ciencia? ¿Cómo se puede jugar así con el dolor ajeno? Para ciertos líderes, solo somos cifras. La vida, para muchos, no vale nada. Algo así no podía faltar en un monográfico sobre la muerte.

a polio... Esta es una epidemia que raramente se menciona en el mundo de hoy, una epidemia que está paralizando a niños en más de 100 países. En casos extremos, la enfermedad comienza con una fiebre seguida de vómitos, delirio y dolor. A los pocos días de estar infectadas, las células motoras de las víctimas dejan de funcionar adecuadamente.

El dolor se intensifica cuando las extremidades de las víctimas quedan paralizadas. En el peor de los casos, sus torsos también pueden quedar paralizados, lo que les impide respirar. Incluso cuando los niños se recuperan, la enfermedad a menudo vuelve a reproducirse en la vida adulta. Las autoridades de salud dicen que no tiene cura. El número de casos aumentó en más del 250% en todo el mundo entre 1996 y 2003. Es una enfermedad con una larga historia y muchos nombres. El nombre oficial actual es "parálisis flácida aguda", pero antes se conocía como "parálisis infantil" / "poliomielitis" (la "polio").

#### **DE UN LUGAR A OTRO**

Durante la primera mitad del siglo 20 la parálisis infantil surgió como "un fuego de arbustos", moviéndose de un lugar a otro, afligiendo a un gran número de niños, pero solo en los países industrializados. Antes de estos brotes, afectó muy poco y a menudo se llamaba "parálisis". Los científicos del siglo XIX le dieron el nombre 'poliomielitis', refiriéndose a la inflamación de los nervios grises de la columna vertebral. Varios metales venenosos fueron sospechosos de causar esta patología, particularmente plomo, arsénico y mercurio. En 1824 el científico inglés John Cooke declaró: "Los humos de estos metales, o la recepción de ellos en solución en el estómago, a menudo causa parálisis".

#### **PESTICIDAS**

En 1878, el vínculo entre la parálisis y toxinas se fortaleció cuando Alfred Vulpian descubrió que los perros dosificados con plomo



sufrían el mismo daño en sus neuronas motoras tal y como se encuentran en el ser humano víctimas de parálisis infantil. El ruso Popow descubrió en 1883 que el mismo daño podría hacerse con arsénico. Esto debería haber enviado ondas de choque a través las instituciones médicas a sabiendas de que el plaquicida Paris Green a base de arsénico había sido ampliamente utilizado desde 1870 para detener las orugas de la Polilla de la codorniz que estaban arruinando cultivos de manzanas. Pero extrañamente no fue así. En 1892, Paris Green fue reemplazado en Massachusetts por un pesticida más tóxico por llevar arseniato. Dos años después, se registra la primera epidemia de parálisis infantil que golpea en estado de Vermont, vecino a Massachusetts. El brote fue investigado por el Dr. Charles Caverly, quien informó que probablemente fue causado por una toxina en lugar de un microorganismo. Caverly dijo: "Por lo general ocurría en familias de más de un hijo, y como no se hicieron esfuerzos en el aislamiento demostrado queda y muy cierto que no fue contagioso".

#### **FRUTAS Y BAYAS**

El arseniato de plomo se convirtió rápidamente en el principal pesticida utilizado en frutas y bayas en todo el mundo industrial. En 1907 se introdujo el arseniato de calcio para uso principalmente en cultivos de algodón y en molinos de algodón. Un año después 69 saludables niños de repente cayeron enfermos paralíticos en Massachusetts. Vivían en una ciudad con tres fábricas de algodón, y en asentamientos con agua corriente proveniente de esos molinos. Cerca también había huertos en los que los arseniatos casi con certeza estaban en uso. También vivían a una corta distancia aguas abajo de la ubicación del brote de Vermont.



Una nueva epidemia en Massachusetts (1908) causó una enorme preocupación pública, pero, a pesar de la evidencia de que la exposición a toxinas podría haber sido la responsable, la investigación de los funcionarios de salud pasó por alto los pesticidas recién introducidos; pensaron que era esencial para su guerra contra virus y bacterias, y para la salud financiera de la industria. Por lo tanto, los niños paralizados en Massachusetts no fueron tratados con antídotos de la toxina para ver si esto sería beneficioso. En cambio, los padres eran aconsejados de mantener a sus hijos limpios mientras los científicos, distraídos por la nueva teoría de que todas las epidemias tenían que ser causada por gérmenes infecciosos, buscaban el virus "responsable".

En 1908, dos científicos que trabajan en Austria, Karl Landsteiner y Erwin Popp, informaron de que podría haber encontrado un "virus invisible" que había causado estas epidemias. Habían hecho su descubrimiento, afirmaron, después de hacer una suspensión en agua de médula espinal de una víctima de nueve años de edad enferma de parálisis infantil. Habían probado esta suspensión nociva mediante la inyección de una o dos tazas de ella directamente en el cerebro de dos monos. Los monos cayeron severamente enfermos (como podría haberse predicho). Uno murió y el otro tenía sus piernas paralizadas. Los científicos luego diseccionaron los monos y encontraron daños en sus tejidos nerviosos similares a los encontrados en casos humanos de parálisis infantil.

#### SIN LUZ

Hoy la Organización Mundial de la Salud (OMS) todavía acredita a Landsteiner y Popper haber encontrado el poliovirus con este experimento. Por qué lo hace es inexplicable. El fluido que inyectaron debía contener mucho fluido celular humano, cualquier toxina involucrada en la enfermedad del niño, y probablemente varios tipos de virus. Entonces, no era de extrañar que los monos cayeran tan desesperadamente enfermos. Tal sopa no podría de ninguna manera ser considerada un "aislamiento" del pequeño organismo que ahora llamamos un virus. Era también extraño que el llamado virus no fuera infeccioso, porque los monos no se paralizaron cuando se les hizo beber o cuando uno de sus miembros fue inyectado con él, ni se lo pasaron a otros monos. Los experimentos, de hecho, no arrojaron luz sobre lo que había paralizado a los monos, y, por ende, a los niños. Sin embargo, el año siguiente Simon Flexner y Paul Lewis, del ilustre Instituto Rockefeller para la investigación médica en los Estados Unidos, "demostró" que una sopa nociva hecha de manera similar era "infecciosa" al inyectarla en el cerebro de un mono.

Luego extrajeron algo de fluido de su cerebro, inyectaron esto en otro mono y así sucesivamente una serie de monos, paralizando a todos ellos en el proceso. Flexner y Lewis informaron: "No logramos descubrir por completo bacterias... que podrían explicar la enfermedad [parálisis] ... El agente infeccioso de la poliomielitis epidémica [probablemente] pertenece a la clase de virus filtrables que hasta ahora no han sido filtrados ni demostrados con certeza bajo el microscopio".

#### DUDOSC

En otras palabras, hemos inyectado un cóctel de virus, fluidos, células y ADN en una serie de monos, y creemos que un virus, aún no identificado dentro de este cóctel nocivo, es ¡responsable! El procedimiento de Flexner y Lewis era tan dudoso como su conclusión: no tomaron en cuenta los contaminantes en su sopa hecha puré; presumen que lo que sucedió en los monos se replicaría en humanos; y sorprendentemente, dada la evidencia del entorno en esos momentos, no inyectaron muestras de cianuro o plomo en el cerebro de monos para ver si también causaba parálisis. En 1910 el neonatólogo L Emmett Holt informó: 'Incluso cinco años atrás, si alguien hubiera sugerido que la enfermedad en discusión era infecciosa o contagiosa, habría sido tomado como una broma". Sin embargo, esta ciencia cruda inspiró una caza de 40 años del virus de la parálisis infantil. Todo tipo de materiales biológicos: médula espinal, cerebro, materia fecal, incluso las moscas, se molieron e inyectaron en el cerebro de los monos para tratar de inducir parálisis.

#### ROOSEVELT

Mientras tanto, el presidente de los Estados Unidos Franklin, D Roosevelt, él mismo víctima de parálisis infantil, pone en marcha en 1938 la Fundación Nacional de Parálisis Infantil (NFIP). El NFIP prontamente decidió que no había cura para aquellos que ya sufrían de la enfermedad. También se negaría a examinar informes de tratamientos exitosos que involucraban antídotos contra toxinas. En cambio se centró en recaudar dinero para la investigación de la vacuna mediante la publicación de historias sobre los horrores de la parálisis infantil. Lo peor fue que los casos fueron ciertamente aterradores: algunas de las víctimas tuvieron que ser colocadas en "pulmones de hierro" para ayudarlos a respirar. Este impulso de publicidad fue sensacionalmente exitoso y efectivo tanto en recaudar dinero como en difundir el miedo al poliovirus, especialmente entre los padres.

#### **PADRES ATERRORIZADOS**

Pero las autoridades tenían poca ayuda inmediata para esos padres aterrorizados. Simplemente les aconsejaron mantener a

sus hijos limpios, lejos de lugares donde las infecciones podrían pasarse, como las piscinas públicas... y combatir insectos. El celo de los padres era alentado por los anuncios que mostraban moscas gigantes atacando a los niños. Mientras que las familias más pobres respondieron matando moscas y usando más jabón y agua, las más influyentes trataron de convertir sus hogares en zonas estériles mediante la pulverización constante de ellos con insecticidas. Pero estos aerosoles demostraron ser inútiles. Y lo que era aún más peculiar fue que los médicos informaron que la enfermedad estaba afectando principalmente a los niños de familias más acomodadas, especialmente aquellas que comían más fruta fresca. La gente comenzó a llamar a la enfermedad "la peste de la clase media". Todo esto fue tan completamente inexplicable que los padres se sintieron impotentes y desesperados.

A fines de la década de 1930, científicos de vacunas habían probado varios 'aislamientos virales' de cerebros de monos infectados, pero cuando varios monos fueron alimentados por vía oral con estos "asilamientos" los animales no cayeron enfermos. Esto fue más misterioso. Las única forma en que los científicos descubrieron que podían crear una versión de la parálisis infantil en los monos era inyectando grandes cantidades de las suspensiones de "virus" directamente en sus cerebros.

#### SIN VÍCTIMAS EN TURQUÍA

En 1941 el trabajo de los cazadores de virus recibió un revés potencialmente fatal, El Dr John Toomey informó en "The Journal of Pediatrics" que la polio no se contagia entre individuos y que "no importa cuán íntimamente haya sido expuesto". Si la enfermedad no era infecciosa, no podría ser causada por un virus y, por lo tanto, una vacuna no funcionaría.

Otros agujeros comenzaron a aparecer en la teoría del virus. Durante la Segunda Guerra Mundial los médicos del ejército descubrieron una inmunidad generalizada al presunto poliovirus, y ninguna evidencia de epidemias de parálisis infantil, en el Medio Oriente, Asia y África. En Turquía encontraron personas que llamaban "la enfermedad americana" a la parálisis infantil. Los médicos se sorprendieron: la inmunidad al virus presumiblemente significaba que había infectado la población. Entonces, ¿cómo es que no causó epidemias en estos países?

Sin embargo, los científicos que competían por encontrar una vacuna estaban tan convencidos de que un virus era el culpable que efectivamente ignoraron cualquier evidencia en contra.

Entre estos está Jonas Salk. En 1947 encontró entre los fluidos y toxinas de "Aislamientos virales" de experimentos de cerebro de mono lo que él cree que es el poliovirus. A pesar de que no había probado que esto podría causar polio en humanos, tenía la esperanza de poder utilizarlo para hacer una vacuna.

Pero el bacteriólogo altamente respetado Claus Jungeblut pensó lo contrario. Él observó que tales "aislamientos virales" no creaban en los monos la misma enfermedad que la encontrada en casos humanos de parálisis infantil.

Concluyó: "El altamente especializado virus que ha sido mantenido en el pasado por contagio intra-cerebral en los monos rhesus es más probable que sea un artefacto de laboratorio que el agente que causa el enfermedad natural en hombre". En otras palabras, el "virus" encontrado por científicos de vacunas probablemente no existía en estado salvaje, pero fue un producto

de sus experimentos. Si él tenía razón, las consecuencias fueron vastas. Podría significar que los "aislamientos" utilizados por Salk para hacer una vacuna inyectada en más de cien millones de personas, no tenían ninguna relación con la enfermedad humana que supuestamente debía contrarrestar.

Luego, en 1948, Gilbert Dalldorf y Grace Sickles, del Departamento de Salud de Nueva York, triunfalmente afirmaron que habían encontrado el virus en el excremento de niños paralíticos. Hicieron girar una muestra para eliminar partículas, diluido e inyectado en los cerebros de los ratones. Los animales, como era de esperar, cayeron gravemente enfermos y sufrieron parálisis.

La noticia del experimento de Dalldorf y Sickles fue, sin embargo, bienvenido por los científicos de vacunas. Hasta ahora habían luchado para encontrar el poliovirus en tejido espinal humano. Sería ahora mucho más fácil recoger el poliovirus que ellos creían



que tenían identificado de excremento humano que de tejido espinal. Pero por qué era tan difícil encontrarlo en las células nerviosas en la columna vertebral que supuestamente dañan —¿no es allí donde realmente debía estar si verdaderamente fuera el causante de la parálisis infantil? —.

En 1951 descubrieron una razón. Simplemente, no siempre estuvo allí. En cambio, un virus diferente podría estar presente, por ejemplo, el virus Coxsackie. Esta noticia fue tristemente recibida. Su vacuna planificada para la polio no funcionaría contra el Coxsackie. Hubo "alguna sensación de consternación... Ésto agregó un problema más a las condiciones nebulosas que rodeaban la poliomielitis... cuanto más aprendemos sobre poliomielitis, menos sabemos", escribió AL Hoynel en el diario "The Medical Clinics of North America". Un editorial de "The Lancet" en el mismo año, dijo que este descubrimiento trajo "una cosecha de nuevos inconvenientes" para el desarrollo de una vacuna. Pronto descubrieron que era posible para muchos virus diferentes estar presente en estas células nerviosas dañadas. Si las toxinas causaron la enfermedad, esto sería fácil de explicar. Muchos tipos de virus son atraídos por las células dañadas por la toxina.

#### **POBRES MONOS**

Más malas noticias para los científicos de la vacuna contra la polio. El público esperaba que repartieran vacunas que detendrían las epidemias, pero ahora era evidente que sus vacunas contra la polio serían, en el mejor de los casos, solo para prevenir algunos casos, los que tienen su poliovirus presente. Y sin embargo, a

pesar de todas las dudas y hallazgos contrarios, la investigación de vacunas continúa. En 1949, John Enders y Thomas Weller descubrieron cómo cultivar el poliovirus en cultivos celulares, en lugar de solo en el cerebro de animales vivos. Esto hizo posible la producción comercial de vacunas basadas en el virus. Entonces fue descubierto cómo hacer crecer su poliovirus en células de riñón y testículo de mono.

Los monos pronto se convirtieron en la "cama de cultivo" del virus. Serían capturados, importados y sacrificados por cientos de miles para hacer vacunas contra la polio, y aún son atrapados en la vida salvaje hoy en día con el fin de probar la Vacuna en el Reino Unido.

En 1954 Salk obtuvo su vacuna contra la polio lista para la prueba (confesó que "sacrificando" unos 17,000 monos en el proceso de desarrollo). Basó la vacuna en su teoría de que los niños ganarían inmunidad al poliovirus viviente si se les inyectaba poliovirus muerto. Esperaba que nuestro sistema inmunológico sensible reaccionaría creando anticuerpos para estos cadáveres virales que también nos protegerían contra el poliovirus vivo. Para matar al virus lo envenenó con formaldehído antes de ponerlo en su vacuna. En 1954 probó este brebaje en más de 400,000 niños estadounidenses. Informó después que "solo" 112 de los niños que recibieron tres dosis de su vacuna contrajeron la polio dentro de los siguientes pocos meses. Salk juzgó su experimento un éxito.

#### **OMISIONES**

Pero en sus resultados de prueba de seguridad omitió todos los casos de niños que contrajeron parálisis después de una o dos dosis de la vacuna, o dentro de las dos semanas posteriores a la toma la tercera dosis. Estos fueron contados como casos de poliomielitis en el grupo de control no vacunado y, por lo tanto, en mi opinión vierte dudas sobre la validez de sus resultados, por eso se hizo imposible decir exactamente qué impacto tuvo su vacuna. Podría haber sido que muchos de los casos de polio en el grupo de control fueran causados por una dosis de su vacuna -no había nada en las cuentas publicadas que me permita decir que esto no fue así-.

Salk afirmó que su vacuna protegía del "30 a 90 por ciento" de quienes la recibieron (una estadística notablemente vaga). Pero más del 60% podría haber sido inmune ya, al menos de acuerdo con la teoría de la agencia federal de los Estados Unidos "Centers for Disease Control and Prevention" (CDC) (Centros para Control y Prevención de Enfermedades), porque los niños de la clase trabajadora ya era inmunes como resultado de la exposición al virus en la suciedad. No se sabe si Salk alguna vez chequeó para ver si los niños ya eran inmunes antes de vacunarlos, pero Hilary Koprowski informó en 1957 que los habitantes del Congo eran en un 85 por ciento inmunes antes de que alguna vez vieran una dosis de vacuna contra la polio. (Sorprendentemente esto no detuvo a Koprowski. Pasó a inútilmente administrarles cientos de miles de dosis de su vacuna experimental).

La vacuna Salk podría haber sido invalidada si un informe de 1954 del Dr. Bernice Eddy , el científico a cargo del laboratorio de pruebas de seguridad del gobierno de los Estados Unidos, hubiera sido tomado en serio. Eddy dijo que cuando probó la vacuna Salk causó parálisis severa en monos. Fotografió a los monos enfermos, llevó las fotos a su jefe, y fue reprendida como alarmista. No estaba segura de lo que había en la vacuna que causó la parálisis: ¿fue un virus, desechos celulares o una toxina?

#### **EVIDENCIAS**

Algo bastante mortal estaba claramente presente. (Un año más

#### TOMA NOTA

#### Un caso de yatrogenia global

La evidencia sugiere que las epidemias de parálisis infantil (polio) del pasado fueron desastres causados por el hombre principalmente por

el abuso excesivo de pesticidas muy peligrosos. Estas epidemias continúan. El poliovirus, junto con otros virus, puede jugar un papel, pero parece que es un papel mucho más



pequeño que el que le dio la industria de las vacunas.

- →El peso de la evidencia también sugiere que la búsqueda de este virus, y una vacuna, fue y está basado en una teoría defectuosa.
- →Esto trágicamente distrajo a las instituciones médicas de la ciencia que podría haber curado a una gran cantidad de niños y que todavía podría hacerlo.

La consecuencia de la campaña para girar el resultado de la vacuna contra la polio como un gran éxito no es simplemente que el público ha sido engañado. Si las toxinas son la causa principal de esta enfermedad, entonces incontables miles de niños paralizados nunca han sido tratados correctamente. Muchos podrían haber conseguido eliminar su dolor. Muchos podrían haber podido caminar otra vez. Esto no es una cuestión académica abstracta: afecta a personas reales, que soportan sufrimiento real y parálisis real. Esta es una historia de una epidemia escondida. Sin duda es hora de dejar de lado la niebla de la doctrina y considerar con urgencia qué se puede hacer para curar a esas personas..

tarde, después de que sus advertencias resultaran ser ciertas, fue apartada de trabajar en la polio).

El 12 de abril de 1955, la vacuna contra la poliomielitis de Salk fue pronunciada totalmente segura y efectiva a la hora de proporcionar una protección completa contra poliomielitis (parálisis infantil), cuando fue lanzada por la Nacional Fundación para la Parálisis Infantil ante una audiencia invitada de 500 doctores y 200 periodistas. La ceremonia de lanzamiento fue retransmitida por circuito cerrado de televisión a unos 54.000 doctores en ciudades a lo largo de los Estados Unidos y Canadá. Salk fue inmediatamente galardonado por el presidente de EE.UU., D. Eisenhower, con la Medalla del Congreso. Se hicieron sonar las campanas de la iglesia en celebración de la victoria de Salk.

En el "Manchester Guardian", Alistair Cooke escribió: 'Nada más que el derrocamiento de el régimen comunista en la Unión Soviética podría traer tal regocijo a los corazones y hogares en América como el anuncio histórico de que la guerra de 166 años contra la poliomielitis está en su punto final, casi con certeza".

#### FRAUDE MÉDICO

El triunfo después del lanzamiento de la vacuna Salk fue breve. El historiador médico Dr. M. Beddow Baily registró lo que pasó: "Solo 13 días después de que la vacuna fuera aclamada por todos los

medios de prensa y radio de los Estados Unidos como uno de los mejores descubrimientos médicos del siglo, y dos días después de que el ministerio británico de la salud hubiera anunciado que iría adelante con la fabricación de la vacuna, llegaron las primeras noticias del desastre. Niños inoculados con una marca de la vacuna habían desarrollado poliomielitis. En los días siguientes se reportaron más y más casos, algunos después de inoculación con otras marcas". Dos semanas después del lanzamiento, el número de casos de polio en niños vacunados casi había llegado a 200. Esto casi crea pánico en la Casa Blanca. El presidente Eisenhower aprobó públicamente la vacuna en su lanzamiento, por lo que se envió al secretario de Salud de Estados Unidos, Oveta Hobby, para que quedara muy claro que el presidente necesitaba ahorrarse la vergüenza de otros casos similares.

El 8 de mayo de 1955, se suspendió la producción estadounidense de la vacuna. Después de reuniones apresuradas entre Salk, los fabricantes y los jefes de Salud, la distribución la vacuna se reanudó cinco días después, con nuevas reglamentaciones establecidas para garantizar mejoras en las normas de los laboratorios de vacunas.

El consenso general fue que estos casos habían sido causados por virus que sobrevivieron al formaldehído, a pesar de la evidencia de que inyecciones repetidas podían causar parálisis.

#### **MÁS CASOS**

Sin embargo, a pesar de estas nuevas regulaciones, cuatro meses después más de 2.000 casos de parálisis infantil se registraron en Boston, a pesar de la vacunación de 130,000 niños en la ciudad. El año anterior había visto solo 273 casos. El número de casos se había duplicado en los vacunados estados de Nueva York y Connecticut, y triplicado en Vermont. Aumentaron por cinco veces en ambos Rhode Island y Wisconsin. Muchos niños sufrieron parálisis en el brazo inyectado.

Parecía que la vacuna pronto sería totalmente desacreditada. Entonces, para proteger al Presidente, Salk, los fabricantes de la vacuna y ellos mismos de la humillación de un fallo completo, las autoridades de salud de los EE,UU, tuvieron que reducir drásticamente la incidencia de poliomielitis. Lo lograron simplemente cambiando la forma en que se registraron los incidentes de poliomielitis. Funcionó así: antes de 1956, las autoridades registraban un paciente con polio paralítico si sufría de síntomas de parálisis durante 24 horas. Después de 1956, los pacientes tenían que tener estos síntomas de parálisis al menos 60 días para ser contabilizados como polio. Como muchas personas se recuperaban dentro de los 60 días, esta única medida redujo dramáticamente el número oficial de casos. Esta "caída" en casos de polio acredita públicamente a la vacuna. Además, todo caso de polio ocurrido dentro de los 30 días a partir de la vacunación (como los primeros 200 casos que tenían tanto alarmaron a la Casa Blanca) en un futuro pasaron a no ser culpa de la vacuna para ser registrado como 'preexistente'.

Pero Salk continuó preocupado. A pesar de su "éxito" normativo y estadístico, la reputación de su vacuna iba cayendo en picado. En junio de 1955, los médicos británicos del Sindicato de Médicos Profesionales escribieron: "Estas desgracias serían casi soportable si al menos surgiera toda una nueva generación permanentemente inmune a la enfermedad. De hecho, no hay evidencia ni siquiera de que al menos se logre una inmunidad duradera".

#### **CANADÁ**

El mes siguiente, Canadá suspendió su distribución de la vacuna de Salk. Para noviembre, todos los países europeos habían suspendido los planes de distribución, aparte de Dinamarca. En enero 1957, 17 estados de Estados Unidos habían dejado de distribuir la vacuna. El mismo año, el "New York Times" informó de que casi el 50% de casos de parálisis infantil en niños entre las edades de cinco y 14 habían ocurrido después de la vacunación. Entonces, más cambios de regulación y estadísticas se necesitaban para dar a la vacuna contra la polio el aspecto de un triunfo de la medicina moderna. Qué mejor manera de lograr esto que reclasificar todos los casos de polio en numerosas otras enfermedades que resulten en una reducción masiva de casos de polio, y una presentación de otras enfermedades para atraer fondos.

Y esto es exactamente lo que hicieron. Antes de 1958, la definición de parálisis infantil (polio) incluyó casos en los que la parálisis fue mínima: quizás manifestándose como un cuello muy rígido, a menudo acompañado por dolor generalizado. Polio también incluía casos de "meningitis" o de inflamación de la membrana que protege el cerebro y neuronas espinales. El CDC describe casos tales como "graves pero raramente fatales".

Antes de 1958, estos casos fueron científicamente conocidos como poliomielitis "no paralítica", o polio para abreviar. De ahora en adelante, serían reclasificados.

Las autoridades de salud del condado de Los Angeles declararon: "La mayoría de los casos denunciados antes del 1 de julio de 1958 de poliomielitis no paralítica ahora se informa como meningitis viral o aséptica. El año pasado, el Centro Nacional de EE.UU. para Enfermedades Infecciosas no reportó ningún caso de la poliomielitis, pero sí de 30.000 a 50.000 casos de meningitis aséptica que requieren hospitalización. Probablemente hay varias veces este número de incidentes de meningitis aséptica que no requirió hospitalización, pero no hay estadísticas registradas para tales casos.

Es otra estafa promulgada para reducir la figura de poliomielitis aprovechando el descubrimiento de 1951 que diferentes virus podrían estar presentes en casos de parálisis infantil. Antes de 1958 esto no importaba. Un médico diagnosticaba una persona con polio tomando nota de sus síntomas evidentes. No investigaban para ver si el poliovirus estaba presente. En 1958 se puso una nueva regulación en marcha que requiere que los médicos solo registren un paciente que tiene polio si el poliovirus está presente, algo que era muy difícil de establecer con seguridad. Para empezar, era imposible de decir al observar síntomas.

El libro de texto de "Neurología infantil" informaba: virus Coxsackie y echovirus pueden causar síndromes paralíticos que son clínicamente indistinguibles de la poliomielitis paralítica. Este nuevo requisito para los médicos causó una gran caída en el número de casos registrados como poliomielitis —una caída que desde entonces ha sido acreditada únicamente a la vacuna—.

Entonces, cuando los pacientes diagnosticados de polio en una epidemia de 1958 en Detroit volvieron a someterse a pruebas según lo exige esta nueva regla, se encontró que el 49 por ciento no tenían poliovirus. Tuvieron que ser reclasificados como enfermos de "parálisis flácida aguda" y no poliomielitis a pesar de que estaban sufriendo de síntomas idénticos a poliomielitis con la misma parálisis y el mismo dolor. Otros casos de polio fueron reclasificados como el síndrome 'Guillian-Barré ", que algunos investigadores ahora piensan que es lo que paralizó a Roosevelt. Todavía más casos son ahora conocidos como "Fiebre Aftosa", que también puede causar parálisis. Y el año pasado el virus Coxsackie se encontró en casos de Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), que a veces muestra síntomas de daño muscular como los de la polio; en el pasado, el CFS podría haber sido clasificado como una forma de polio. Si este proceso de

reclasificación no ocurrió, hubiera sido imposible ocultar el hecho de que los casos de parálisis infantil habían aumentado drásticamente después de la introducción de la vacuna de Salk. Sin las reclasificaciones del Coxsackie y la meningitis aséptica, por ejemplo, el número de casos reportados de parálisis de la polio se habría duplicado desde 2.500 en 1957 a 5.000 en 1959.

#### **FRAUDE DELIBERADO**

Este fraude deliberado no fue completamente desapercibido, sin embargo. El Dr Bernard Greenberg, el entonces jefe del Departamento de Bioestadística en la Universidad de Carolina del Norte, testificó en una audiencia del Congreso de 1962 que los casos de parálisis infantil habían aumentado después de la introducción de la vacuna en un 50% desde 1957 a 1958, y un 80% desde 1958 hasta 1959. Concluyó que los funcionarios de salud de los Estados Unidos habían manipulado las estadísticas para dar completamente la impresión opuesta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) con confianza predice que las epidemias de poliomielitis están casi terminadas y que el poliovirus se extinguirá por sí solo a finales de 2004. ¿A quién está tratando de engañar?



¿Por qué seguimos empecinados en crear vacunas para algunas enfermedades en vez de poner nuestra energía en eliminar el origen de esos problemas?

#### LA EPIDEMIA OCULTA

La enfermedad epidémica que abatió a muchos en el siglo XX se conocía como parálisis infantil, o poliomielitis. Era esta enfermedad la que pretendían eliminar las vacunas contra la polio. Pero hoy la parálisis infantil se renombra como Parálisis Aguda Flácido (AFP). ¿Cómo puede ser que la OMS afirme haber eliminado casi por completo esta enfermedad cuando, según sus propias cifras, las epidemias de AFP no están terminando, pero sí, por el contario, empeorando rápidamente?

Tomemos las cifras de la OMS para la Región Este de Asia / Pacífico como un ejemplo. Revelan que la incidencia de AFP subió entre 1994 y 1998 en un 50 por ciento en China, 400 por ciento en Malasia, y 1.500 por ciento en las islas del Pacífico. Pero la OMS presta poca atención a cualquiera de estos casos en los que el poliovirus está ausente, lo que significa en casi todos. Estos casos se quedan sin una cura, e incluso ¡sin una vacuna! Se convierten efectivamente una epidemia escondida.

La OMS hace incluso afirmaciones más audaces para Europa y las Américas. Se afirma que ahora están libres de poliomielitis y AFP. En una inspección más cercana, las cifras de la OMS no soportan mucho escrutinio. Declara que no hay "datos" para el número de casos de AFP en el Reino Unido y los Estados Unidos. Entonces interpreta la falta de datos como dato "cero".

Pero los Centros Control de Enfermedades (CDC) del gobierno de los EE, UU, no están de acuerdo. El CDC registra que muchos miles de casos de AFP ocurren en los Estados Unidos cada año. Informa que AFP puede tener muchas causas .Por ejemplo, dice que la enfermedad de Guillain-Barré causa 17 casos de PFA por cada 100.000 habitantes de los EE. UU. Eso se traduce en alrededor de 50.000 casos anualmente. El CDC también dice que cada año hay alrededor de 30.000 a 50.000 casos de meningitis aséptica grave lo suficiente como para requerir hospitalización. Ambas, la enfermedad de Guillain-Barré y meningitis aséptica, fueron diagnosticadas como polio durante las epidemias de EE.UU. anteriores a 1957. Si usas la definición anterior a 1957, hay muchos más casos de poliomielitis en los EE.UU. hoy de lo que había en 1952 -en la época de las epidemias de polio en los Estados Unidos. A este recuento de "Parálisis Aguda Flacida" uno podría agregar muchos más casos de AFP informados por el CDC como ocurrió en una epidemia que ha barrido los Estados Unidos en los últimos cinco años, y que se le atribuye al virus "Nilo Occidental" (WNV). El CDC declara que WNV puede causar una parálisis "tipo polio". Muchos científicos han sido menos ambiguos. Dicen que el WNV es clínicamente indistinguible de la poliomielitis.

#### "BRITISH MEDICAL JOURNAL"

Un documento publicado recientemente por el "British Medical Journal" sugiere que WNV puede estar "evolucionando rápidamente para llenar nuevos nichos ecológicos". En 2003 hubo 9.389 casos de esta enfermedad en los Estados Unidos, de los cuales 2,773 mostraron daño al sistema nervioso y 246 fueron fatales. Algunos investigadores creen que el WNV tiene enlaces a pesticidas y otros contaminantes.

Actualmente, Nueva York tiene en marcha una acción legal para detener la fumigación aérea de la ciudad con Malathion, un organofosfato pesticida utilizado por primera vez en la década de 1950. Las autoridades quieren usarlo en la ciudad para matar al mosquito culpable del WNV. Los litigantes sostienen que el pesticida tiene más probabilidades de causar la enfermedad que de prevenirla.

¿Cómo puede la OMS distinguir los muy pocos casos de AFP que dice que son causados por la poliomielitis... de otros casos de AFP? No puede hacerlo fácilmente, ya que no hay síntoma distintivo. En cambio instruye a los médicos a enviar dos muestras de excremento de pacientes AFP a uno de los laboratorios calificados que ha establecido alrededor del mundo. Estos inspeccionan el excremento para poliovirus. Si está presente, luego registran esto como un caso de poliomielitis. Si no encuentran el virus, entonces está registrado como un caso de "AFP no poliomielítica".

Pero esta prueba no tiene sentido. El poliovirus es, por definición, un tipo de enterovirus. Su presencia en el excremento es por lo tanto natural, y no indica que tiene los nervios dañados.

La OMS desanima a los doctores a buscar el poliovirus ellos mismos en los casos de AFP, porque "el virus es muy difícil de encontrar y las investigaciones probaron que no hubo relación entre encontrar el virus y el curso de la enfermedad". Agrega que la presencia del virus en el sistema nervioso central (CNS) "parecía no tener importancia en el diagnóstico". Y, sin embargo, esta es la razón dada para la necesidad de vacunar contra el poliovirus.

#### INDIA

La vacuna contra la polio Sabin ha sido elegida por la OMS para finalmente erradicar el poliovirus. Espera lograr esto al inspeccionar el excremento de cada caso de AFP informado. Debería encontrar un caso en el que el poliovirus está presente, entonces la vacuna contra la polio será administrada a escala nacional con el fin de eliminar el riesgo de su propagación. Esto ha sucedido ahora tantas veces que en países como India los niños han recibido hasta 10 dosis de la vacuna.

Pero esta es la herramienta más extraña elegida por la OMS para erradicar el poliovirus. La vacuna de Sabin, a diferencia de la de Salk, contiene poliovirus vivo mutado. Este se reproducirá en el vacunado. La OMS recomienda esta vacuna para el mundo en vías de desarrollo por esta misma razón, porque los vacunados diseminan ampliamente el virus, e infectan e inmunizan a los que han rechazado la vacunación.

#### **MUTANDO, MUTANDO**

La OMS está así extrañamente eligiendo propagar un poliovirus para eliminarlo! La OMS muestra muy poca preocupación por reemplazar el poliovirus natural en el ambiente por uno "antinatural" mutado y fabricado en laboratorio criado en células de mono. Esto es sorprendente dado que este virus sintético no permanece estable, pero continúa mutando. El poliovirus contiene ARN, un tipo de codificación genética que permite una rápida mutación - y la vacuna de virus mutado ha adquirido una reputación entre los investigadores por la velocidad con que lo hace-. El virus también puede residir en los humanos por más de 20 años, por lo que es prácticamente imposible de exterminar. Y lo que es más impactante, pero no es sorprendente dada la naturaleza del virus: ahora está reapareciendo en más formas mutadas en brotes en varios continentes.

#### **PELIGRO**

El peligro ahora es que estos nuevos individuos pueden evolucionar hasta presentar una amenaza que no habría causado el virus natural. Pero, ¿por qué todavía tenemos epidemias de parálisis infantil/AFP? Organoclorados y organofosfatos. Los pesticidas vuelven a tener un uso generalizado. Pueden estar mejor regulados, pero las toxinas aún se acumulan en las grasas del cuerpo hasta alcanzar niveles peligrosos. El nivel de la contaminación por plaguicidas en las tierras de cultivo en Estados Unidos ahora es tan malo que la Agencia de Protección Ambiental de USA estima que "hay de 10.000 a 20.000 casos médicos diagnosticados de envenenamientos por pesticidas al año entre los trabajadores de la agricultura". El CDC informa que aproximadamente mil millones de libras de pesticidas son ahora usadas todos los años en los EE,UU. El mercado mundial de pesticidas se estimó en 1.761 millones de dólares en 1989; seguramente será mayor hoy en día.

#### **VICTORIA EFÍMERA**

El hecho es que la victoria ganada contra los pesticidas a principios de la década de 1950 ha sido muy efímera. En 1955, el mismo año en que la vacuna de Salk fue lanzada, se introdujeron los plaguicidas organofosforados en los Estados Unidos parcialmente en reemplazo de organoclorados como el DDT. Los organofosfatos eran tal vez menos peligrosos que los organoclorados, pero todavía son altamente neurotóxicos.

Fue solo después de la publicación del sensacional libro de Rachel Carson "Primavera silenciosa", en 1962, contando cómo los pesticidas ponían en peligro la supervivencia de las Águilas calvas, simbólicas de América, que se pusieron restricciones más significativas en organofosforados y el resto de organoclorados. Fueron prohibidos en los EE.UU. en 1972, pero no por mucho tiempo. En 1983 plaguicidas organofosforados fueron reintroducidos. Durante la prohibición de pesticidas de los EE.UU., los fabricantes simplemente cambiaron de mercados. Redirigieron la mayoría de sus ventas a las naciones en vías de desarrollo, por lo que la parálisis infantil dejó de ser la "enfermedad americana". La primera epidemia de polio en Manila sucedió en 1972. Hoy la OMS alienta a las naciones en vías desarrollo a utilizar DDT barato para matar a los mosquitos propagadores de la malaria, mientras organiza campañas de vacunación en los mismos países para luchar contra la polio que el DDT puede causar. Efectivamente, las empresas fabricantes del pesticida ahora son socios de la OMS en su guerra contra los virus. Es más seguro para ellos culpar a un virus de la polio que a los pesticidas: los virus no pueden ser demandados.

#### OMS

La OMS ahora está recaudando más de mil millones dólares, no para curar a los que aún sufren de la enfermedad original, no para mirar hacia las toxinas para saber si causaron la parálisis infantil, sino como una cuestión de orgullo para tratar de ganar para la vacuna contra la polio una aparente victoria al eliminar un virus prácticamente inofensivo.

Declara en su sitio web: "No hay cura para la polio: sus efectos son irreversibles". Esto es solo así porque los fondos públicos han sido desperdiciados en una ineficaz vacuna equivocada que no puede curar un solo caso de AFP. Esto no es nada más que una tragedia para los miles de niños involucrados. Y finalmente, ¿por qué la OMS ignora el posible papel de los pesticidas y sigue con su ataque de vacunación? ¿Es porque en nuestro mundo cada vez más especializado, no holístico, los virólogos involucrados con las vacunas no han estado hablando con los toxicólogos que conocen los efectos de los productos químicos nocivos?

#### **EL ENVENENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS**

A pesar del hecho de que hay literalmente cientos de documentos producidos por estos últimos que documentan cómo los pesticidas pueden dañar nuestro sistema inmunológico, dramáticamente baja el número células T vitales en la lucha contra la enfermedad, y causan muchos otras enfermedades así como la parálisis, esta investigación desafortunadamente no parece estar filtrándose a través de la industria de las vacunas, que aún se basa en la teoría de que los virus deben ser la causa principal de todas las epidemias de parálisis. Un signo esperanzador de progreso fue un informe reciente de la Academia Nacional de Ciencias de EE.UU., documentando cómo los niveles actuales de contaminación de alimentos por organofosforados pueden causar envenenamiento en niños'.

#### **SOBRECARGA DE CONTAMINANTES**

Otra pieza innovadora de investigación reciente se ha enfocado en tratar a personas que sufrieron de parálisis hasta 40 años después de enfermar de poliomielitis. Un grupo de 17 individuos fueron colocados en un medio ambiente del cual las sustancias más tóxicas habían sido removidas, y eran tratados con antídotos contra toxinas. En el seguimiento a largo plazo, 14 pacientes mejoraron, "mostraron un retorno general de bienestar y renovado vigor"; y 8 se curaron completamente. Los investigadores concluyeron que el síndrome "post polio" se debió a una "sobrecarga de contaminantes ambientales sobre el blanco fácil de órganos heridos'.

Janine Roberts, The Ecologist UK





## ¡ATENCIÓN!

EL SECTOR "BIO" VIENE A TODA VELOCIDAD

SALIDA INMEDIATA NO PIERDAS EL TREN









