

THE Ecologist

OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2005

para España y Latinoamérica Nº 23 3'5 €

**ESPECIAL SALUD III
LA SABIDURÍA TRADICIONAL**

**CUERPO, MENTE,
ESPIRITU Y NATURALEZA**

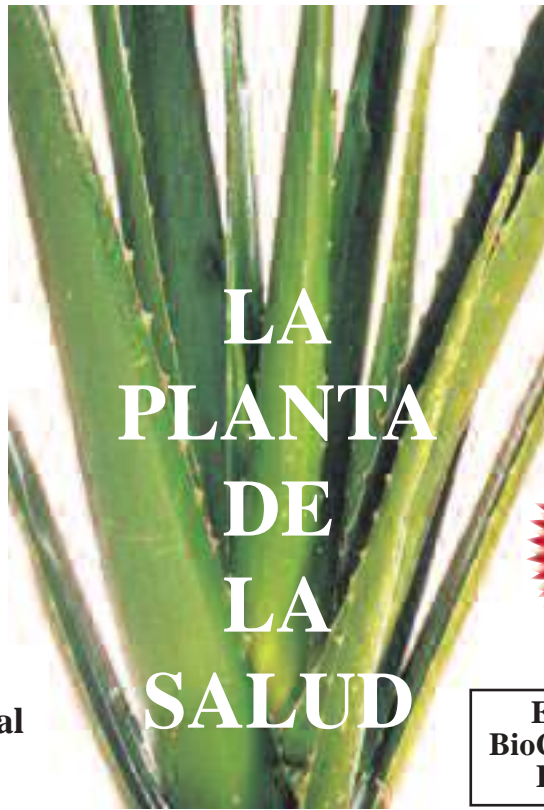
INCLUIMOS BOLETÍN VIDA SANA



AYURVEDA E HINDUISMO. TAO Y MEDICINA TRADICIONAL CHINA.
BUDISMO, BIENESTAR Y ARMONÍA. ENTREVISTA A PAN NALIN.
LA SALUD DESDE EL PUNTO DE VISTA SUFI. ENTREVISTAS A AGUSTÍN LÓPEZ TOBAJAS
Y PHILIPPE PIGNARRE. CORDURA, LOCURA Y "RADIO NIKOSIA".



UN MILAGRO DE LA NATURALEZA



ALOE VERAPURO
MARCA REGISTRADA
GARANTÍA SEGURA
CULTIVO BIOLÓGICO
C.B.P.A.E. Nº 206 / E
ECOCERT ANC21 / 02-RF



Productos:

- *Zumo y pulpa pura 100%
- *Gel dentrífico
- *Crema hidratante
- *Desodorante
- *Champú de aloe más aceite de jojoba y hierbas silvestres
- *Gel ducha y baño
- *Crema multiusos corporofacial
- *Mermeladas con aloe vera

LA PLANTA DE LA SALUD

Estaremos en
BioCultura Madrid
Estand nº 87

TDVI SL. Laboratorios. Capitán Salom, 12. 1º A. 07004-Palma de Mallorca. Tel. 971 91 00 95. Fax 971 91 00 96

apostamos por el verde

elTinter

Arts gràfiques, edicions
i produccions S.A.L.



Somos una imprenta certificada ISO 14001 y EMAS. Esto quiere decir que adquirimos el compromiso de desarrollar todas nuestras actividades (comerciales, administrativas, de producción, de diseño y de investigación) con el respeto máximo para la protección y la conservación del medio ambiente

La Plana, 8, 08032 Barcelona
Tel.: 93 357 00 50 - 93 357 06 04. Fax: 93 357 02 66
E-mail: eltinter@eltinter.com Web: www.eltinter.com

VOLVER A REENCANTAR EL MUNDO

Suele tenerse en la sociedad contemporánea una visión muy cinematográfica (al estilo Hollywood, claro) de lo que, se supone, era la enfermedad en la noche de los tiempos. Tal vez sí era vista en el contexto de un universo mágico. Y, a lo mejor, se contemplaba, o casi, como el castigo de los dioses por la transgresión de un tabú (podríamos no descartar absolutamente tal posibilidad). A través de diferentes rituales, sugieren los eruditos, los chamanes restablecían el orden alterado. Pero, ojo, aquellos brujos sabían bastante más de lo que parece. Por un lado, es obvio que, cuando se sobrepasa el límite de tolerancia en lo que sea, las consecuencias serán nefastas. Pero, es más, para aquellos hombres y mujeres, además de la relevancia que tenía el mundo de los espíritus, el medio en el que vivían y la familia y la tribu formaban un todo. Es decir, cualquier cosa que les pasara a las montañas, a los ríos, a los animales, a los familiares... afectaría de forma irremediable también a los individuos. Llevaban años luz de adelanto con respecto a los gurus de la religión tecnocientífica actual, que ven el mundo dividido en compartimentos estancos. Qué gran error.

Con este número de *The Ecologist* no pretendemos sentar cátedra sobre nada. Simplemente, queremos mostrar que, probablemente, la medicina alopática actual (cuyo origen entronca, sin duda, con el paradigma mecanicista) se equivoca al presentar el universo como algo dividido, segmentado, separado. La mente, lo orgánico, lo espiritual, la Naturaleza... Todo es Uno. No hace falta ser muy listo para darse cuenta, pero, eso sí, es preciso vivir alejados de los dogmas mecanicistas para poder comprenderlo. A veces, cuanto más creemos saber, más ignorantes somos. En realidad, como reconocen sin pudor muchos científicos de prestigio, vivimos en la era de la gran ignorancia. Mientras la técnica avanza, se multiplican las pandemias y nuestro planeta agoniza... En las últimas décadas hemos rebasado el límite de tolerancia de nuestros organismos vertiendo al medio radiactividad, polucionantes químicos, calentando la atmósfera... También estamos rompiendo el orden del mundo viviendo al margen de la espiritualidad. Hemos desacralizado el Universo y presumimos de haber aumentado la esperanza de vida. ¿De qué vida?

Estamos rompiendo el mundo y el alma del mundo. Pero la destrucción pasa casi desapercibida. Legalmente, no se está infringiendo ninguna ley. Vivimos en un mundo aséptico. La ciencia lo solucionará todo. Pero es mentira. Todo esto lo comprendíamos bastante bien cuando éramos niños. Nos poníamos enfermos, nos afectaba la gripe o cualquier otra enfermedad, y no nos curaban los fármacos, o al menos no exclusivamente. Nos reconfortaba nuestra madre o la abuela, con el caldo caliente, o la infusión de hierbas, o la crema balsámica esparcida por nuestro pecho... Aquello tenía un efecto sanador, sin duda. ¿Podríamos habernos curado sólo con productos químicos? Hoy, sabemos el mal irreemplazable, los estragos, que causa en la niñez la falta de cariño. ¿Podríamos vivir sin amor, sin el amor de nuestras familias, amigos, sin el amor profundo que es posible contemplar en todos y cada uno de los elementos de la Creación, los que se ven y los que no se ven, los vivos y los inertes?

Tal vez podríamos vivir, sí, pero quizás vivir así, o mejor, existir, simplemente, no valdría la pena. Formamos parte del



Foto: X. Miserachs. "Barcelona, carrer de Pelai". 1962. Edita: Fundació "la Caixa"

El mundo de la medicina debe huir de los esoterismos vacuos, igual que de la vanidad y la ortodoxia de la paranoia tecnocientífica actual, que ha desembocado en una gran ignorancia al servicio de las grandes compañías farmacéuticas. Reencantar el mundo significa dotar a la medicina de algo que necesita hoy más que nunca, el alma...

universo, de lo visto y de lo no visto. Cuando uno se entrega a la Creación, comprende que las divisiones no son buenas. Que la medicina volviera a sus orígenes, no al pie de la letra, pero sí leyendo entre líneas, sería bueno para todos. También para la Naturaleza. Porque significaría volver a comprender el universo como un todo. Y la salud, pues, sería entendida también en ese contexto. Ya se decía, en la antigua China, que un médico malo no sabía curar; que un médico bueno... curaba a las personas; y que un médico sabio curaba a toda la sociedad. Y ése es el tipo de doctor que necesita nuestro mundo. Un galeno que vuelva a reencantar el universo, que nos devuelva a los orígenes de los que procedemos (como diría Zerzan), un médico que, como menta Agustín López Tobajas en su magistral *Manifiesto contra el progreso*, citando a Angelus Silesius, nos devolviera a un mundo en el que nuestra vida, nuestra salud, nuestro dolor... fueran esenciales: "Hombre, hazte esencial, pues cuando todo se acabe, el mundo perecerá y la esencia subsistirá".

Cuando hayan terminado de leer este monográfico, si es que se atreven, ja ja, se darán cuenta de que entre todas las medicinas tradicionales (por diferentes que sean) y la medicina oficial actual existe una diferencia primordial: las medicinas tradicionales tienen en cuenta lo que se ve y lo que no se ve y tratan al paciente en un contexto holístico, mientras que la medicina cientifista, dirigida en buena medida por las empresas farmacéuticas, sólo se ocupa de pequeñas partes del todo, atendiendo sólo a síntomas. Ojalá pudiéramos unir lo mejor de cada disciplina, porque la medicina contemporánea también tiene sus logros, y dejarnos de dogmas de uno y otro lado... para avanzar siempre con el objetivo de hacer lo mejor para la sociedad y para Gaia.

EcoActivistas

THE Ecologist **sumario**

para España y Latinoamérica

Nº 23. AÑO VI. OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE - 2005

THE ECOLOGIST en español

Fundador Edward Goldsmith

Dirección EcoActivistas

Jefe de redacción Pedro Burruezo

Diseño gráfico y maquetación

Dos+dos Serveis Editorials S.C.C.L

Ilustraciones Pablo Mendoza

Fotografía Andrés M. Parra

Humor K. Evans

Traducciones Sara Aguado (inglés)

y Montse Escutia (francés)

Escriben en este número

Edward Goldsmith, Arcadio Rojo, María Isabel Pérez, Ángeles Parra, Toni Cuesta, Bryant Thomson, Abdullah Moral Al-Andalusí, Joaquín Albaicín, Antonio Sánchez, Gro Nylander, Casa Tibet México, Lluís Botinas, Mónica del Pilar Uribe Marín, Ayda Ardila, Montse Escutia, María Bienvenida de Vargas

Portada: Shobba Ladd. Responsable del Instituto Ayurvédico Shobba Ladd. San Vicente Mártir, 98 (junto FNAC). 46007-Valencia. Tel. 96 394 19 54. www.ayurveda.es

Imprenta y encuadernación El Tinter, S.A.L. (Empresa certificada ISO 14001 i EMAS) Fotomecánica TUMAR, S.A.

Distribución para España y Latinoamérica Coedis, S.L., Avda. de Barcelona, 225 08750-Molins de Rei - Tel. 93 680 03 60

Distribución para tiendas de productos naturales y biológicos

BIOCOP Productos Biológicos S.A.

Puigmal, 3

Lliçà de Vall (Barcelona)

Tel. 93 843 65 17. Fax 93 843 96 00

e-mail: biocop@biocop.es

Distribución para librerías (Catalunya)

Made. Avgda. Catalunya, s/n

Pol. Ind. Can Coll - 08185 Lliçà de Vall (Barcelona) - Tel. 93 843 65 56 - Fax 93 843 97 55 e-mail: made@readyssoft.es

Edita As. Vida Sana

Redacción, administración, publicidad y suscripciones: Ángel Guimerà, 1, 1º 2º, 08172 Sant Cugat (Barcelona) Tel.: 935 800 818 - Fax: 935 801 120 e-mail: theecologist@theecologist.net suscripciones@theecologist.net publicidad@theecologist.net www.theecologist.net

ISSN 1578-2964

DL: B-20204-2000

Printed in Spain

Editorial office: Unit, 18, Chelsea Wharf, 15

Lots Road, LONDON SW10 0QJ, UK.

Tel: 00 44 20 7351 3578 Fax: 00 44 20 7351 36 17 email: ecologist@gn.apc.org www.theecologist.org

Impreso en papel ecológico, blanqueado sin cloro ni compuestos sulfurosos

6 Opinión

Firmas: **Edward Goldsmith**

(En busca de la salud del mundo.

Sociedades arcaicas y orden

cósmico), **Asociación Hun Yuan**

(¿Qué es el Tai chi?), **María**

Isabel Pérez (¿Qué hacemos

con los ataúdes?), **Ángeles Parra**

(Enfermedades mentales.

La desestructuración familiar

y social conducen a la enfermedad)

ESPECIAL SALUD III LA SABIDURÍA TRADICIONAL

12 **Acupuntura.** Medicina tradicional china y Tao. Por Toni Cuesta

17 **Budismo.** Curando nuestras almas y nuestros cuerpos. SGI Quarterly

21 **Sufismo.** Salu-darse salu-dando. Por Abdullah Moral Al-Andalusí

25 **Hinduismo.** Una lanza por el ayurveda. Por Joaquín Albaicín

29 **Entrevista a Pan Nalin.** Ayurveda, el arte de vivir. Por Toni Cuesta

33 **Entrevista a Agustín López Tobajas.** Reintegrar nuestra vida, curar y reconstruir nuestra alma agonizante: ésa es, a mi entender, la única urgencia verdadera. Por Pedro Burruezo



Foto: EcoArchivo



Foto: A. P.

Boletín de la As. Vida Sana

39 Noticias

La UE prohíbe la importación de aves de Rusia y Kazajastán: La amenaza de la gripe aviar se extiende. Por Antonio Sánchez

40 Mundo

Comentarios sobre cuestiones ecológicas de la prensa internacional

42 Lactancia materna

El mejor alimento para el bebé. Por Gro Nylander

44 Productos del panal

Luna de miel con la salud. La medicina del Profeta. Por P. Burruezo

46 Budismo

La medicina tibetana. Por Casa Tibet México

48 Sida

Un ejemplo de rotura de la medicina alopática moderna oficial con la Tradición. Por Lluís Botinas

50 Etnomedicina

Del jaguar a la anaconda. Por Mónica del Pilar Uribe Marín

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, Thir World Network, Malasia; Sigmund Kvaloy, Ecopolitical Ring of Co-operation, Norway; Kalle Lasn, Adbusters Madie Fpundation, 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.

52 Multinacionales

Grandes corporaciones contra la salud. Coca-Cola y Pepsi en India.
Por T. C. Con aseveraciones de Vandana Shiva

54 Yoga

Salud física y salud espiritual.
Por Ayda Ardila

56 Industria farmacéutica

¿Se acabaron los "regalos por recetas"? Por Antonio Sánchez

58 Entrevista a Philippe Pignarre

La crisis moral de la industria.
Por Montse Escutia

62 El libro recomendado

Tratado básico de medicina tibetana.
Por Helena Flix

64 Libros

Por Antonio Sánchez

68 Citas

Una medicina sin alma. VV. AA.

69 Enfermedades mentales

Radio Nikosia: "Hay más fuera que dentro". Por The Ecologist

73 Entrada gratuita Biocultura

LAS FUERZAS DEL BIEN

Cuentan cómo en la Antigüedad el hombre profanó el templo de Dios y desarrolló en él sus actividades mundanas de comprar y vender. El Tao infinito puso en la Creación al hombre entre el Cielo y la Tierra. Son nuestro hábitat sagrado, nuestro templo, al igual que en el hombre el cuerpo es el hábitat del espíritu. Cielo y Tierra están, pues, para ser venerados, preservados para nuestros hijos y para sus hijos, cuidados a la manera en que la Madre Tierra nos nutre y sustenta a todos los seres. Recientemente, el hombre ha profanado Cielo y Tierra con su ansia de beneficio uniendo ciencia y técnica para amplificar los resultados de su conquista. Este estado de corrupción actual en donde los valores de respeto y sentido comunitario son tan escasos... sólo puede invertirse con un camino personal de purificación. En el hombre, cada vez que se invierte el proceso de profanación de las fuerzas cósmicas del Tao, manifestado en las cien preocupaciones por adecuar nuestra naturaleza interna a la incansable búsqueda de beneficio y ganancia, y en los cinco deseos por controlar y rechazar nuestro destino, se devuelve una armonía natural que desde su nivel microcósmico humano afecta también al nivel macrocósmico universal. Así es como tal camino espiritual de purificación personal hace cambiar al signo de los tiempos, el cariz profano de un mundo presidido por la energía destructiva. Y es sobre esa senda donde el camino espiritual es igual a la ecología.
José María (Subirats. BCN)

¿SE PUEDE SER ECOLOGISTA SIN SER VEGETARIANO?

Apreciados amigos de *The Ecologist*. A veces me pregunto si la gente que se considera a sí mismos ecologistas... ha tenido alguna vez el dilema moral que plantea alimentarse de la carne de otros seres sintientes. En muchos casos, la respuesta es afirmativa, pero en pocos de esos casos vemos que se elige un camino acorde con esas convicciones. Quizá se pueda desvincular el ecologismo del sentimiento hacia otros seres, como lo hacen muchos ecologistas. Pero creo que sería bastante discordante, por no decir hipócrita, hacerlo, puesto que preocuparse por el medio natural en sí y desvincularse de los seres sensibles (dotados de sentidos) que lo habitan es no querer ver una parte de la realidad. Si a eso le sumamos que la explotación sistemática de animales no-humanos es uno de los males para el planeta y la salud humana más

desconocidos que existen (y más nocivos) considero que el ecologismo no se puede entender sin una manera de vivir vegetariana o vegana. Es decir, para mí (rebatidme si estoy equivocado), el ecologismo no puede existir sin el vegetarianismo. Si no, sólo hace falta investigar un poco para descubrir que más de la mitad de cultivos de soja, maíz o trigo en Estados Unidos, por ejemplo, son destinados a la alimentación del ganado para el consumo humano (con su deforestación implícita). O que para hacer una hamburguesa se destina el mismo agua que para ducharse 17 veces. No es suficiente comprar huevos de corral o carne de ganaderías ecológicas. La industria no dejará de tener beneficios hasta que no adoptemos una dieta ética-vegetariana. Los datos de las estadísticas pueden engañar una o dos veces, pero no en todos los casos. Informaos como lo he hecho yo. Descubriréis que comer carne o pescado y sus derivados... destruye el planeta, causa un sufrimiento inimaginable y permite a la industria seguir enriqueciéndose a costa de nuestra ignorancia en el tema.

Eric Gallego (Barcelona)

NANAS Y CONCIENCIACIÓN

No lo tenía previsto, pero un día, paseando por FNAC, me di casi en la frente con el disco que habéis editado reuniendo nanas de todo el mundo. No me pude contener y me lo compré. Pero no me arrepiento. Es un disco precioso. Me encantan especialmente las canciones más delicadas, más cercanas a la música clásica. Como las de Montserrat Figueras, Marlango, Vainica Doble... Vuestra tarea incansable de "pregonar" a los cuatro vientos conductas más armónicas con la Madre Tierra alcanza todos los rincones de nuestros hábitos, desde la alimentación a la cultura. Gracias por vuestro trabajo. Quizás algunas personas entiendan, tras escuchar ese disco y leer su libreto, que no estamos haciendo lo mejor con nuestros bebés y que ya es hora de cambiar.
Antonia Figueredo (Madrid)

MÁS SOBRE LAS NANAS

Impresionante el disco dedicado a las nanas. Alucinante la pieza de Robert Wyatt: parece que oigo las bombas cayendo sobre Irak mientras siguen naciendo bebés en los hospitales de Bagdad. Igualmente deliciosa la canción de Vainica Doble dedicada al "niño inseminado". Y, en fin, todas las demás son igualmente bonitas. Adelante.
Antonio Ramírez (Segovia)



Foto: EcoArchivo

Podéis enviar vuestras misivas a The Ecologist. Sección "Vox populi". Adjuntad fotocopia del DNI.

En la revista electrónica de *The Ecologist*, www.theecologist.net, hay una sección dedicada a foros. Todos estáis invitados a participar.

Dirección: Àngel Guimerà, 1, 1º 2º. 08172 Sant Cugat. Barcelona. España

Tel: 935 800 818 • Fax: 935 801 120

Correo electrónico: theecologist@theecologist.net – Página Web: www.theecologist.net – Ver Foros

EN BUSCA DE LA SALUD DEL MUNDO



Conservar el orden del Cosmos es conservar la salud del mundo y, por tanto, conservar la salud de la sociedad y del hombre. Desviarse del Camino es provocar el desorden, cuyas consecuencias son imprevisibles...

SOCIEDADES ARCAICAS Y ORDEN CÓSMICO

Foto: EcoArchivo

EDWARD GOLDSMITH NOS HABLA DE LA NECESARIA SALUD DEL MUNDO. SI NUESTRO MUNDO NO ES SALUDABLE, ¿CÓMO PODREMOS ESTAR SANOS NOSOTROS MISMOS?

Lo que el hombre desea más ardientemente es la plenitud y la armonía de su vivir y no una salvación aislada de su alma.

Soy parte del Sol de la misma manera en que mi ojo forma parte de mí. Mis pies saben muy bien que yo soy parte de la tierra, y mi sangre es parte del mar

D.H. Lawrence

EN TODO EL MUNDO, desde el sueño de los tiempos, la creencia de que la sociedad debe seguir un camino con la finalidad de mantenerse a sí misma y a la unidad del mundo al mismo tiempo ha sido un tema común que excede la idiosincrasia particular de muchas sociedades y culturas. Este camino es el Camino, una senda que una sociedad debe seguir a fin de mantener el orden del Cosmos. Es definido como aquél que obedece a las reglas o “leyes” tradicionales –leyes que los griegos de la Antigüedad llamaban *Nomos* o *Dike*– y que significa justicia o moral. La *Dike* era “el camino del mundo, la manera cómo acontecen y debieran acontecer las cosas”¹.

El Camino era también llamado, por los griegos, *Themis*: “Aquel camino que es sancionado por la conciencia colectiva”². *Themis* también era considerado el camino de la Tierra y, a veces, el Camino del propio Cosmos –que gobernaba el comportamiento de los dioses–. Cuando, más tarde, estos conceptos fueran personificados en la mitología griega, *Themis* se convirtió en la diosa de la Ley y de la Justicia y, por tanto, de la moral. El Camino también coincidía con la *Moira* del destino. En Homero³, los dioses son vistos como subordinados de la *Moira* y también de la *Dike* –fuerzas cósmicas que son anteriores a los propios di-

ses y que son de orden moral–. Frente al destino –y, por tanto, frente a la propia ley moral–, los dioses nada podían hacer.

Así que, de acuerdo con los griegos, el Camino debería ser seguido no sólo por todos los seres humanos, sino por la Naturaleza, por el Cosmos y por los propios dioses. Así, había una única ley que gobernaba toda la jerarquía cósmica. Como escribió Pitágoras, “*Themis*, en el mundo de Zeus, y *Dike*, en el mundo inferior, tienen el mismo lugar e importancia que *Nomos* en las ciudades de los hombres. El que no desempeña con justicia la obligación que le fue designada puede ser considerado como un violador de todo el orden del universo”⁴. Gran parte de la fuerza vital de un país estaba concentrada en la persona del rey. Por eso, era crucial que éste siguiese el Camino religiosamente. Así, Ulises nos dice que, cuando un rey puro vive en armonía con *Dike*, “la tierra da abundantes cosechas, los árboles están cargados de frutos, las ovejas se reproducen y no enferman, el mar da mucho pescado. Todo funciona y hay salud gracias al rey que está en las coordenadas cósmicas. El mundo prospera bajo su mandato porque él vive y gobierna en armonía con la ley del Cosmos”⁵.

EL TAO, EL CAMINO

El concepto de camino fue probablemente objeto de reflexión, implícita o explícita, de todas las sociedades que desarrollaron lenguaje oral. Así, la China antigua nos habla del *Tao*, que es, al mismo tiempo, el Camino y el orden cósmico. El *Tao* incluye el yin y el yang, los opuestos. Representa todo lo que es correcto, normal o justo en el universo. Nunca se desvía de su curso. Con-

secuentemente, incluye todas las relaciones correctas y moralmente justas entre hombres y espíritus, que promueven felicidad universal, salud y vida ⁶.

Considerábase que el *Tao* “no caracterizaba todas las cosas, pero constituía la naturaleza, la propia estructura específica e individual de las cosas” ⁷. Feng Yu-Lan ve al *Tao* como “el principio primero de las cosas, que lo envuelve todo” ⁸. Todas las cosas vivas, incluyendo los seres humanos, son parte de este orden natural que envuelve todo. “El *Tao*, en cuanto orden de la Naturaleza, gobierna sus acciones” ⁹. Los seres humanos siguen el *Tao* “como natural”. Eso significa vivir de acuerdo con el principio del *Wu Wei*, porque “cuando todas las cosas obedecen a las leyes del *Tao*, ellas forman un todo armónico y el universo se torna un organismo integrado” ¹⁰.

En el antiguo Egipto, el concepto de *Maat* tenía una función semejante. Significaba “el orden justo en la Naturaleza y en la sociedad conforme lo establecido por el acto de la Creación (...) Es decir, lo que es justo, lo que es correcto, ley, orden, justicia y confianza” ¹¹. *Rá* era, al mismo tiempo, señor del Cosmos, de los muertos y señor de *Maat*. Tenía que ser renovado y preservado. Se concluye así que *Maat* “no es sólo el orden justo, sino también objeto de actividad humana. El hombre tiene que preservar el Camino y, si lo hace así, tendrá una recompensa” ¹².

El reino centralizado del Antiguo Egipto era gobernado por un rey sagrado, cuyo papel era mantener *Maat*, el orden del Cosmos. “El cielo está en paz, la Tierra está en júbilo porque el rey irá a poner justicia (*Maat*) en donde haya desorden” ¹³. Tutankamon “barrió el desorden de las dos tierras, y *Maat* está firmemente asentado en su lugar: este volvió la mentira abominable y la tierra está como fue la primera vez”.

Un concepto semejante existía en la India védica ¹⁴. Llamábase *R'ta*. *R'ta* es el Camino, el orden. El poeta védico percibe completamente que, para obtener la recompensa de la Naturaleza, el hombre debe obedecer a *R'ta*: “Para aquel que vive de acuerdo con la ley eterna, los vientos están repletos de dulzura, los ríos derraman dulzura. Así como las plantas también están repletas de dulzura para nosotros”. El gran *Himno de la Tierra* védico expresa claramente la creencia de que la Humanidad depende del orden del Cosmos y que el papel de la Humanidad es mantenerlo observando la ley ancestral.

EL DHARMA

Más tarde, el concepto de *Dharma* fue usado por los hindús de manera muy semejante. “Aquella regularidad, aquella normalidad del universo, que produce paz y alegría, es expresada por la palabra *Dharma*” ¹⁵. Describe la manera en cómo se espera que animales, hombres o cosas deben comportarse; se percibe como una ley natural. El Sol es, a veces, identificado como *Dharma*, porque *Dharma* controla las estaciones del año. Entre los dioses, Varuna es el Señor de la Justicia, que establece órdenes para el universo. El rey, en su ascensión al trono, se torna para su pueblo lo que Varuna es para los dioses. Por esta razón, el rey también es conocido como “Señor de la Justicia”.

En el hinduismo balinés, *Dharma* es visto como “la fuerza organizadora que mantiene el orden, la organización que gobierna el universo como un todo, las relaciones entre las varias partes del universo y las acciones dentro de varias partes del universo” ¹⁶. El concepto de *Dharma* fue, también, tomado por los budistas, que lo llevaron a China. Allí, el *Dharma* del budismo *mahayana* era identificado como el *Tao*. El *Dharma* budista es la ley universal que engloba al mundo entero. “Ella existe para el bien

de todos los seres, ya que su manifestación principal, a la luz del mundo, extiende su bendición a todos los hombres y cosas” ¹⁷. Cuando un Lama budista pone a girar su rueda de oraciones, está ejecutando un ritual que tiene significado profundo tanto en términos de *Dharma* como en términos de *R'ta*. Se encuentra en contacto solidario con la Rueda del Universo; realiza el acto de “pone la Rueda de la Justicia y del orden en movimiento. Nunca osaría girar la rueda en el sentido contrario, a no ser que fuera para perturbar todo el orden de la Naturaleza” ¹⁸.

En el Avesta de Persia, el Camino es llamado *Asha*, el representante celestial de la justicia en la Tierra.

“La justicia es la regla de vida del mundo, una vez que *Asha* está en el principio de toda la existencia bien organizada, y en el restablecimiento o realización de la justicia y al fin de la evolución del universo” ¹⁹.

En el judaísmo antiguo, los términos usados son *Mishpat*, que significa justicia, y *sedeq* –más comúnmente traducido como retiro-. Estas virtudes son atribuidas a un Dios, pero también son “la visión global y la de la sociedad humana en armonía con el Cosmos”. Esta armonía es *shalom* o paz. Mientras tanto, en la realidad, éste es un término más abierto, que significa la armonía entre el Cielo y la Tierra, el orden cósmico o “el funcionamiento correcto de toda la Naturaleza tal como Dios la creó” ²⁰.

UN CAMINO DESVIADO

De acuerdo con esta visión del mundo, una sociedad desviada del Camino significa una amenaza para el propio orden del Cosmos, para la salud de la Naturaleza y, por tanto, para la salud de la sociedad, un camino erróneo que puede provocar los más grandes desastres. Las culturas tradicionales citadas también tenían conceptos que designaban los caminos equivocados. Para los griegos, el *Themis* era visto en tales ocasiones tomando la forma de *Nemesis*, relacionada con *Nomos* o *Nemos*, el bosque sagrado, que casi con toda seguridad era el lugar original de devoción de los griegos de la Antigüedad así como de los celtas. *Nemesis*, la diosa de la Floresta, identificada como Artemis o Diana, habitaba el bosque sagrado. Ella era, también, una diosa de fertilidad, íntimamente ligada a Fortuna: “La señora que otorga los frutos de la Tierra. Ella, que distribuye las cosas buenas, puede retenerlas o distribuir plagas en lugar de bendiciones” ²¹.

La mitología clásica es rica en historias en las que la Tierra se venga de aquellos que destruyen la Naturaleza y, por tanto, la salud del Cosmos, la salud de la sociedad, la salud del hombre. Así, Erisícton, cuyo nombre significa “Dilacerador de la Tierra”, taló un árbol habitado por una dríada, a pesar de las protestas del espíritu del propio vegetal. El espíritu del árbol talado reclamó a la Madre Tierra, que atormentó a Erisícton con un hambre insaciable. Orion bociferaba que iría a matar a todos los animales del mundo. Eso también llegó a los oídos de la Madre Tierra, que envió un escorpión monstruoso para matar a Orion con una picada. Las constelaciones que representan Orion y al escorpión están en posiciones opuestas. Un mensaje, tal vez, para aquellos que viven las consecuencias de una visión del mundo que está en oposición directa a los intereses de la salud de la Tierra y que, por tanto, acaba manifestándose también en la enfermedad de la sociedad.

Edward Goldsmith es el fundador de *The Ecologist*

Referencias en www.theecologist.net

¿QUÉ ES EL TAI CHI CHUAN?

EL TAI CHI CHUAN ES UN ARTE MARCIAL, PERO ESTA DEFINICIÓN NO DESCRIBE LA RIQUEZA DE TODOS SUS CONTENIDOS, YA QUE ESTA PRÁCTICA INCLUYE UNA GRAN VARIEDAD DE TÉCNICAS Y DISCIPLINAS DE GRAN ANTIGÜEDAD Y TRADICIÓN EN LA CULTURA CHINA.

COMO TAL ARTE parece haber surgido en el siglo XIII de la mano del gran maestro Zhang Sanfeng, que llevó a cabo una armoniosa fusión de algunos de los milenarios conocimientos taoístas (la fisiología del cuerpo humano y la circulación en él de la energía vital o *Qi*; el conocimiento de los canales o meridianos por los que circula la energía vital; la teoría de los opuestos, *Yin-Yang*, y su equilibrio; la teoría y simbología de los cinco elementos; el principio del continuo movimiento del universo en círculos y espirales y la consideración del ser humano como microcosmos dinámico unido al macrocosmos -los procesos de la Naturaleza y el universo en su totalidad...-) con la antigua forma de lucha que se enseñaba en el monasterio budista de Shaolin. El Tai Chi (literalmente: la lucha llevada a su máximo extremo), fruto de esta fusión y armonización de lucha y conocimientos, se configura como un arte marcial "interno", con el objetivo principal de cultivar, desarrollar y hacer circular adecuadamente el *Qi* por los correspondientes meridianos. La práctica continuada permite en un estadio posterior la transformación del *Qi* en *Shen* (energía espiritual).



Foto: EcoArchivo

El Tai chi puede servir para vencer el caos que asola el mundo. (En la imagen, la plaza de Tian'anwen).

SIN LIMITACIONES

El Tai Chi no tiene limitaciones especiales: cualquier persona que desee mejorar su salud física y emocional y que quiera llegar a un perfecto equilibrio de cuerpo y mente obtendrá beneficios del mismo. La práctica de Qi Gong (trabajo de la energía), Tai Chi y meditación tiene importantes consecuencias en diversos aspectos:

Terapéutico

La práctica continuada y regular de Qi Gong y Tai chi mejora las dolencias circulatorias, respiratorias, digestivas, nerviosas y reumáticas, ayuda a adquirir hábitos de vida saludables, a controlar el estrés y el sedentarismo, causa de múltiples problemas físicos; y puede ser un excelente complemento de otros tratamientos para vencer malos hábitos como el alcoholismo o el tabaquismo. Si somos mínimamente constantes y disciplinados, Qi Gong y Tai Chi pueden prevenir muchas pequeñas y grandes enfermedades y proporcionarnos una salud óptima.

Marcial

El Tai Chi es un sistema de defensa personal sofisticado y efectivo que nos proporciona seguridad y nos hace conocer nuestra propia fuerza y la de los demás.

MENTAL

El conocimiento y desarrollo de la mente nos permiten transformar las energías primarias en otras más sutiles. Esta es la función de la meditación, ya sea estática o dinámica (ejercicios de Qi Gong, formas). Esta transformación, base de la alquimia taoísta, equilibra las energías *Yin Yang* que conforman y rigen nuestro cuerpo y el universo. La práctica de la meditación supone relajación y concentración, potencia los efectos positivos del Qi Gong en los planos físico y mental y contribuye a nuestro desarrollo espiritual.

En la actualidad hay todavía mayores facilidades para desarrollar estos tres aspectos, puesto que muchas técnicas que antes se mantenían en secreto y sólo se enseñaban a los practicantes más avanzados o a los discípulos más selectos... se transmiten ahora abiertamente, con el fin de aliviar el sufrimiento y beneficiar a todos los seres, que es la motivación principal y última que han transmitido los maestros de nuestro linaje.

Como dice el gran maestro Feng Zhi Qiang, el "método correcto" y la "práctica continuada" son pilares fundamentales e imprescindibles para el avance del practicante.

Asociación Hun Yuan

¿QUÉ HACEMOS CON LOS ATAÚDES?

MARÍA ISABEL PÉREZ NOS HABLA DE LA ESQUIZOFRENIA QUE SE VIVE EN ESTADOS UNIDOS, DONDE UNA ERRÓNEA PERCEPCIÓN DE LA RELIGIÓN CONLLEVA DESTRUCCIÓN Y MUERTE. PERO TODO ES REVERSIBLE...

“LOUISE ELIGIÓ AMAR y dar, realizando el tipo de transformación espiritual y psicológica que siempre se produce en las personas que logran la autocuración”¹. Al desaparecer su cáncer, le envió una nota en broma a su médico: “¿Qué hago con el ataúd?”². Cada vez se oyen más casos de estadounidenses que, mientras sufrían enfermedades graves, decidieron cambiar su estilo de vida artificial y se transformaron espiritualmente y se autosanaron.

El sistema de vida en una sociedad de consumo como, por ejemplo, la norteamericana, un sistema de vida que tantos países quieren imitar, se caracteriza por exponer excesivamente a sus residentes a sustancias tóxicas, por valorar erróneamente al individuo y por conservar un falso concepto de lo que es la esencia de la religión. En Estados Unidos, uno de cada dos hombres padece el riesgo de contraer cáncer; en cambio, en las mujeres la posibilidad es de una en cada tres³. La exposición diaria a contaminantes está minando la salud de los norteamericanos creándoles poco a poco enfermedades degenerativas, ya que al cuerpo humano le es difícil metabolizar o desintoxicar estos venenos que se encuentran en el aire, en el agua y en los alimentos. El fenómeno es global.

Las sustancias tóxicas en el aire, procedentes, por ejemplo, de gases de automóviles, gasolineras, fábricas, minerales radiactivos o fumigaciones terrestres y aéreas de una agricultura adicta a pesticidas...⁴ más la polución existente en el interior de las viviendas causada por materiales de construcción tóxicos, electrodomésticos, productos de limpieza o insecticidas... pasan a la tierra y al agua integrándose en la cadena alimentaria⁵. Por si esto fuera poco, demasiados alimentos les llegan plagados de toda clase de aditivos dañinos; por ejemplo, los nitratos, que, en contacto con el ácido del estómago, causan cáncer⁶. Otras veces los alimentos, como frutas y verduras, están empapados de residuos de pesticidas tóxicos que causan enfermedades muy graves. Veamos algunos ejemplos: diazinón, efectos adversos neurológicos; carbaryl, efectos adversos en los riñones y mutagénico; clorpirifos, cáncer; permetrín, neurotóxico y tumores en el hígado⁷. Asimismo, muchos alimentos son irradiados con cobalto 60 y cesio 137, este último muy abundante en los desechos radiactivos⁸. Cada día más alimentos siguen alterándose en su patrón genético, causando alérgenos y toxinas cuyos efectos son desconocidos⁹.

Otra característica de esta sociedad de consumo es la de valorar erróneamente al individuo... La aceptación de la persona depende de lo que ésta rinda en su trabajo. El lema “valgo según mi éxito”... se inculca muy temprano a los niños. Se les azuza para competir con otros a ser “triunfadores”... Tanto a los que se llevan el trofeo como a los que lo pierden... les crea crisis nerviosas. El miedo a quedar-

se atrás y perder el cariño de la familia les hace reprimir sus verdaderas inclinaciones. Es fácil notar en los pequeños jugadores que su participación en el juego está bastante motivada por el alboroto que crean los padres y amigos desde las gradas, vitoreando o denigrando cada jugada. El competir es un ingrediente muy importante en este sistema que ha producido eficiencia laboral, grandes planificadores, creadores de capital, perfeccionistas... Sin embargo, esta norma también produce altos niveles de estrés y serias enfermedades por miedo a “no poder dar la talla”. El 22.1% de los norteamericanos de 18 años en adelante sufren de algún desorden mental, diagnosticado en algún momento de su vida¹⁰. El adulto de esta sociedad de consumo compete con todo el mundo: padres, cónyuge, familiares, amigos. Es un adicto al trabajo en el que se quema por miedo a ser eclipsado, también por el reconocimiento que necesita o por el prestigio social.

La tercera característica del sistema estadounidense es la de conservar una religión politizada que se ha convertido en opresión y destrucción. En esta religión organizada importa más el deber que el amor. Trabajar es lo más importante. Cuanto más se trabaja más se gana. Cuanto más se gana más se contribuye. Por lo tanto, como el congregante tiene que dar según su salario, cuanto más aporta más se le estima. El cuerpo sirve para ganar dinero. El descanso y el ocio son infracciones. El comportamiento en sociedad debe ser correcto pero sin profundizar en las relaciones personales. En su concepto pro vida, hay contradicciones. Por una parte, se condena el aborto pero por otra se aprueban la pena de muerte y la guerra. Hay como una conciencia independiente ante diferentes situaciones. Así, al no poderse mostrar los sentimientos propios, ni encontrar la autenticidad y la naturalidad, el individuo está confuso y cae en depresiones, adicciones, manías, aislamientos. Según las estadísticas, “aproximadamente 18.8 millones de americanos adultos, el 9,5% de la población estadounidense, desde los 18 años en adelante, sufren depresión en algún momento de sus vidas”¹¹.

A estas tres características del sistema las mantiene una versión del utilitarismo anglosajón, en la que la felicidad de la comunidad es más importante que la de sus miembros de forma individual; argumento convincente, en general, pero no cuando se usa como media aritmética en situaciones en las que hay por medio vidas humanas que quedan fuera del grupo privilegiado y que en otro sistema hubieran sobrevivido.

El Dr. Bernie Siegel, norteamericano, testigo de los cambios de transformación y curación en sus parientes, dice en su libro *Amor, medicina milagrosa* que la cultura que valora al máximo la combinación de individualismo y competición es la que más estrés crea.

Admiremos a los norteamericanos que se recuperaron luchando para aceptarse, así como para evitar los contaminantes, el estrés del trabajo y la falta de amor. ¿Qué hicieron con los ataúdes que habían preparado antes de su cambio? Seguramente, se los dejaron a aquellos que van a morir por no aceptarse a sí mismos, a los demás, al orden de la Creación y a su arquitecto, de quien mana la curación.

**María Isabel Pérez es pedagoga y residente en Estados Unidos
NOTAS en www.theecologist.net**

Foto: EcoArchivo



La sociedad estadounidense vive muy alejada de los sistemas espirituales tradicionales. Aunque pervivan algunas ceremonias y ortodoxia pseudo religiosas, es una sociedad donde priva la usura y lo externo, en la antípoda de la espiritualidad más legítima

LA DESTRUCCIÓN FAMILIAR Y SOCIAL CONDUCEN A LA ENFERMEDAD

ANGELES PARRA CONSTATA QUE LA DESVERTEBRACIÓN SOCIAL Y FAMILIAR CONLLEVAN PROBLEMAS DE TIPO SANITARIO Y DISFUNCIONES DE TODA ÍNDOLE.

Nuestra sociedad se encuentra en un momento de gran decadencia. Sabemos que las enfermedades, y que las enfermedades mentales en particular, pueden tener un origen “orgánico”, sin duda. Pero no es menos cierto que el proceso de desestructuración familiar y social que asuela a todo el planeta es responsable, también, de buena parte de los casos. Y, por otro lado, hay que constatar que la desestabilización social agrava los problemas de los pacientes. En el contexto de las enfermedades mentales, los especialistas hablan de “circunstancias psicosociales... La persona puede sufrir un gran trastorno emocional a causa de un divorcio o del abandono de un familiar. En personas que tienen una ‘propensión biológica’, este tipo de acontecimientos pueden ‘inducir’ una esquizofrenia u otras enfermedades mentales”. Según FEAFES, Federación Española de Familiares de Enfermos Mentales, en el mundo viven más de 400 millones de personas que sufren algún tipo de trastorno mental. En España existen 800.000 enfermos mentales.

Dicho de otra forma: la sociedad actual, el sistema económico y a-moral que la rige, no funciona. Sus consecuencias son gravísimas en todos los campos, social, medioambiental, personal. En las sociedades tradicionales, como las amerindias, la familia siempre ha sido sagrada. Esto ha tenido una serie de consecuencias benéficas para esas sociedades. No estamos hablando de volver al nacionalcatolicismo franquista. Por favor. Simplemente, señalamos que la cohesión familiar es positiva, porque los vínculos familiares refuerzan la autoestima de las personas. Es saludable vivir en una familia unida y en una sociedad estable. El aislamiento conduce, en muchos casos, a anomalías.

UN GRAN PROBLEMA

En 1993, la Organización Mundial de la Salud dedicó su informe anual al análisis de la carga de enfermedad en el mundo. Para ello elaboró un sistema que permitiera calcular la importancia comparativa de las cien enfermedades más importantes en cuanto a su gravedad y a su frecuencia. Según la propia OMS, este cálculo se efectuó en función de los “años de vida ajustados por discapacidad”, una medida del impacto global que cada enfermedad tenía sobre la discapacidad y la supervivencia del individuo. Además, se hizo un estudio de futuro, proyectando la situación estudiada en la década de los 90 al año 2020. Los resultados del informe aportaron un dato que nadie esperaba: las enfermedades mentales eran las segundas en cuanto a carga de enfermedad entre todas las enfermedades no transmisibles, superando al cáncer, al sida y las enfermedades respiratorias. Una sola enfermedad mental, la depresión, era ya la primera causa de discapacidad en las mujeres entre los 25 y los 45 años. Más aún: en la



Foto: EcoArchivo

En las sociedades más arcaicas, la unión familiar es algo sagrado e inquebrantable (salvo raras excepciones). La cohesión social y la unión de la familia tienen innumerables ventajas desde el punto de vista de una salud holística...

proyección que se efectuó para el año 2020, esta enfermedad se convertiría en la segunda causa de discapacidad en el mundo para cualquier grupo de población, edad y sexo. Sin duda, la atomización y la desestructuración familiar y social tienen mucho que ver con estos datos.

En el artículo *Historiografía de la psiquiatría latinoamericana*, de los doctores Carlos Rojas, Néstor de la Portilla y S. J. Villaseñor, se dice: “El siglo XXI plantea a la psiquiatría latinoamericana formidables retos científicos, sociales, éticos y políticos. En el aspecto científico debe contribuir con la construcción de un conocimiento de valor universal desde la perspectiva y prioridades de un continente marcado por las precariedades del subdesarrollo. En lo social, estamos urgidos por resolver los problemas sanitarios a los que da lugar la enfermedad mental, pero también debemos dar respuesta a los trastornos psicosociales relacionados con los nuevos sufrimientos como son la pobreza, las migraciones, marginalidad, la desestructuración familiar, la aculturación, el trabajo precario, la niñez abandonada, la violencia social y doméstica, el narcotráfico y otras calamidades de difícil enumeración total”. Lo sabe todo el mundo: una sociedad enferma crea individuos enfermos. Y eso no se cura con pastillas.

¿QUÉ NOS ESPERA DESDE EL NACIMIENTO?

La tecnología contribuye a la desestructuración. Según Michel Odent, obstetra, fundador del Primal Health Research Center, la adrenalina secretada a causa del estrés que puede provocar una situación como el parto tecnointervenido es incompatible con la oxitocina, la hormona básica del parto, la hormona también llamada del amor. Todas las hembras mamíferas están diseñadas para segregar un auténtico cóctel de hormonas cuando están de parto. La oxitocina tiene efectos respecto al comportamiento de la madre y el desarrollo del bebé. Por ejemplo, si una cabra da a luz con epidural (lo que perturba el equilibrio hormonal natural), abandona a su cría cuando nace. Esto no ocurre exactamente así en los humanos por su componente cultural, pero ¿cuál es el futuro de una generación tras otra nacida bajo los efectos de la epidural? ¿Y qué pasa con el abuso de cesáreas? ¿Y con la fecundación *in vitro*? En realidad, nadie lo sabe. Todo contribuye a dividir madre (y padre) y progenie. Si a esto le añadimos la falta de amamantamiento por parte de la madre, la separación del bebé de ésta (por motivos laborales, por ejemplo) y la violencia y el desarraigo de las calles, la TV y la situación global... El resultado es... familias que sólo lo son por sus vínculos genéticos. Las consecuencias son y serán apocalípticas.

Ángeles Parra es directora de BioCultura

L'educació ambiental al teu abast!

BARCELONA SOSTENIBLE
Centre de Recursos

Nil Fabra, 20 baixos
Tel. 93 237 47 43
recursos@mail.bcn.es



[AGENDA 21 BCN]

www.bcn.es/agenda21



Ajuntament de Barcelona

Guies d'educació ambiental

1. Guia del compostatge
2. Fem biogàs
3. La mobilitat sostenible
4. Propostes senzilles per reduir els residus
5. Guia de l'oficina verda
6. Les Festes més sostenibles
7. L'aigua a la ciutat
8. Menys soroll millor
9. De la ciutat a la natura
10. Posem verdes les associacions
11. Guia de bones pràctiques ambientals sindicals
12. En moto, mou-te Bé
13. Guia per l'estalvi energètic
14. Guia de jardineria sostenible
15. Afegeix un toc de mediambient a la teva acció sindical
16. Ecoproductes a la llar
17. Aprendre del Prestige
18. Guia de l'Alimentació Sostenible
19. Barcelona en Bici
20. Youth X change
21. Guia d'Animals de Companyia
22. Mobilitat més sostenible ciutat més confortable
23. Ocells de Barcelona
24. Les platges i el litoral de Barcelona



**Nova
guia!**

Nuevo caldo de pollo ecológico



Pollos ecológicos

+



Cebollas, zanahorias, col, puerros y apios de cultivo ecológico.

+



3 horas de cocción a fuego lento

=



Los ecológicos de Aneto certificados por:



ANETO

ACUPUNTURA Y TAO



Foto: Portada de "Medicina tradicional china". José Luis Pacilla Corral. Miraguano Ediciones.

La medicina tradicional china tiene unos cinco mil años de antigüedad y está fuertemente entroncada con el taoísmo. Lo importante, salvo para los especialistas, no es conocer sus técnicas y terapias, sino comprender cuál es su idiosincrasia, una idiosincrasia que está en las antípodas de la medicina alopática. La salud está en el Tao, como la enfermedad. La vida está en el Tao, como la muerte. El Tao es el Camino. El origen de la enfermedad está en los desajustes y desequilibrios de la energía por salirse del Tao.

El deseo sexual puede quemar como el fuego, pero si lo consideras cuando estás enfermo, se apaga tu excitación. Fama y fortuna pueden ser tan dulces como un caramelo, pero cuando lo piensas al borde de la muerte, su sabor es como el de la cera masticada. Por ello, si la gente reflexiona habitualmente sobre la muerte y la enfermedad, se disuelven actividades sin realidad y se desarrolla una añoranza por el Camino.

Huanchu Daoren, de su libro "Retorno a los orígenes"

Dice J. L. Padilla en su introducción al libro *Medicina tradicional china* (Miraguano Edic.) que "la Tradición será el soporte constante que nos dará luz en la oscuridad" y que "la inagotable experiencia que supone la interpretación de la Naturaleza constituye la esencia de nuestra sabiduría". Digámoslo así: la sabiduría de la medicina antigua de China se basa en la Tradición y, en esa forma de vivir, la quintaesencia es seguir el Camino, el Tao. Pero, ¿qué es el Tao? ¿El enigmático fluir cósmico? Alan Wats señala en su introducción a *El camino del Tao*: "Ciertos filósofos chinos que escribieron aproximadamente en los siglos -5 y -4 expusieron unas ideas y un modo de vida que llegó a ser conocido con el nombre de taoísmo: el modo en que el hombre coopera con el curso o la tendencia del mundo natural, cuyos principios descubrimos en el fluir del agua, el gas, el fuego, y que fueron posteriormente grabados o esculpidos en piedra, madera, y, por último, plasmados en diversas formas de arte humano. Lo que tenían que decir es de suma importancia en nuestros días ya que, en la actualidad, nos damos cuenta de que nuestros esfuerzos por regular la Naturaleza y ordenarla por medio de la técnica pueden lograr resultados desastrosos". Pero Wats va más lejos. Yerran los aprendices "desviados" de taoístas que imaginan un absoluto control de su propia naturaleza, por más refinadas que sean las técnicas: "Mi interés, de todos modos, reposa en lo que los budistas llaman el Camino de la Sabiduría (*prajna*) más que en el Camino de los Poderes (*siddhi*), porque la extensión indefinida de nuestros poderes y técnicas parece, finalmente, la persecución de un espejismo. Alguien que es inmortal y que tiene el control de todo lo que ocurre... me parece que se ha condenado al eterno aburrimiento, ya que vive en un mundo carente de misterio y de sorpresas".

TAO, SALUD Y NATURALEZA

El mayor problema de la ciencia médica actual es que considera al hombre un mero ente orgánico. La ciencia se ha "divorciado" del entorno natural y, más todavía, del entorno espiritual. Nos dicen que somos como máquinas biológicas y así somos considerados. O eso pretenden. En el taoísmo y en la medicina tradicional china todo es diferente. Wats explica con certeza que "del mismo modo que la escritura china está un paso más cerca de la Naturaleza que la nuestra, así la antigua filosofía del Tao implica seguir con habilidad e inteligencia el curso, la corriente y la textura del fenómeno natural, considerando la vida humana como un rasgo integrante del proceso global y no como algo ajeno y opuesto a él". Y continúa: "Si juzgamos esta filosofía teniendo en cuenta las necesidades y problemas mentales de la civilización moderna, dicha actitud nos sugerirá una postura ante el mundo que defenderá todos nuestros esfuerzos en pos de una tecnología ecológica. El desarrollo de tal tecnología no concierne a las técnicas mismas sino a la actitud psicológica de los técnicos". La ciencia moderna y su paradigma proclaman a los cuatro vientos la objetividad. Pero la objetividad nos conduce al mecanicismo. Wats explica: "...Pe-

ro nos damos cuenta tardíamente de que el mal del entorno es dañino para nosotros mismos, por la simple razón de que sujeto y objeto no pueden ser disociados y porque las circunstancias que nos rodean componen el proceso de un campo unificado, al que los chinos denominan Tao. A la larga, no nos queda otra alternativa más que trabajar en conjunto con este proceso mediante actitudes y métodos que puedan ser técnicamente tan eficaces como lo es el *judo* (el "bello Tao") desde una perspectiva atlética. Como seres humanos debemos arriesgarnos a confiar unos en otros con el objeto de lograr algún tipo de comunidad de trabajo y también debemos correr el riesgo de orientar nuestras velas de acuerdo con los vientos de la Naturaleza, ya que nosotros mismos somos inseparables de este tipo de universo y no existe ningún otro que podamos habitar". La medicina tradicional china, en general, y la acupuntura, en particular, son, pues, un vehículo para doblegar la enfermedad y el equilibrio. Están basadas en la Naturaleza porque, como expresa Wats, "el organismo humano posee el mismo tipo de inteligencia que los ecosistemas de la Naturaleza, y la sabiduría de los nervios y los sentidos debe observarse con paciencia y respeto. Ésta es la razón (como señala Joseph Needham) por la que los taoístas contribuyeron a la ciencia china mucho más que los confucianos, ya que mientras los últimos tenían las narices sumergidas en los libros y estaban únicamente interesados en seguir las reglas, los primeros observaban la Naturaleza".

EL EQUILIBRIO ES SALUD

La doctora Cristina Domingo explica en *La salud desde otro ángulo* (Círculo de Lectores, libro en el que participan también los doctores Pedro Ródenas y la doctora Pilar Cuadrat) que "estar en equilibrio con la Naturaleza y con nosotros mismos es la premisa básica para la salud. Yin y yang son las dos manifestaciones inseparables, opuestas y complementarias de la energía. En cada objeto o fenómeno podemos apreciar esas dos partes interactuantes. Pero como el equilibrio perfecto no existe, yin y yang se combinan de ocho maneras posibles". Para la doctora, "los síntomas que presenta el paciente son las huellas del desequilibrio energético, las evidencias del trastorno. A través de los cuatro métodos, 'ver, oír, escuchar y palpar', el terapeuta observa atentamente al paciente:

- Se fija en los sonidos y olores que emite
- Escucha la explicación de su historia clínica y las respuestas que da a las preguntas sobre cada uno de los órganos y sistemas
- Realiza una palpación de las zonas dañadas
- Localiza y presiona ligeramente los puntos de energía que le pueden orientar en el diagnóstico".

Hay que restaurar el equilibrio perdido cuando aparece la enfermedad. Para equilibrar esa energía, según Domingo, "se actúa sobre

¿TIENE LÍMITES LA ACUPUNTURA? NI EXTIRPA ÓRGANOS NI TRANSPLANTA

La acupuntura no trata traumatismos cuando se requiere cirugía, pero alivia el dolor e impulsa la recuperación de las fracturas... No extirpa órganos ni los transplanta, pero reduce quistes y estimula a los órganos mientras llega el trasplante. En caso de infecciones graves, es aconsejable añadir a las técnicas de la acupuntura el consumo de antibióticos. En el caso de la infección, la acupuntura actúa más de una forma preventiva. Su misión principal es reforzar el sistema inmunitario.



+ AGUA

Actuaciones para la Gestión y Utilización del Agua

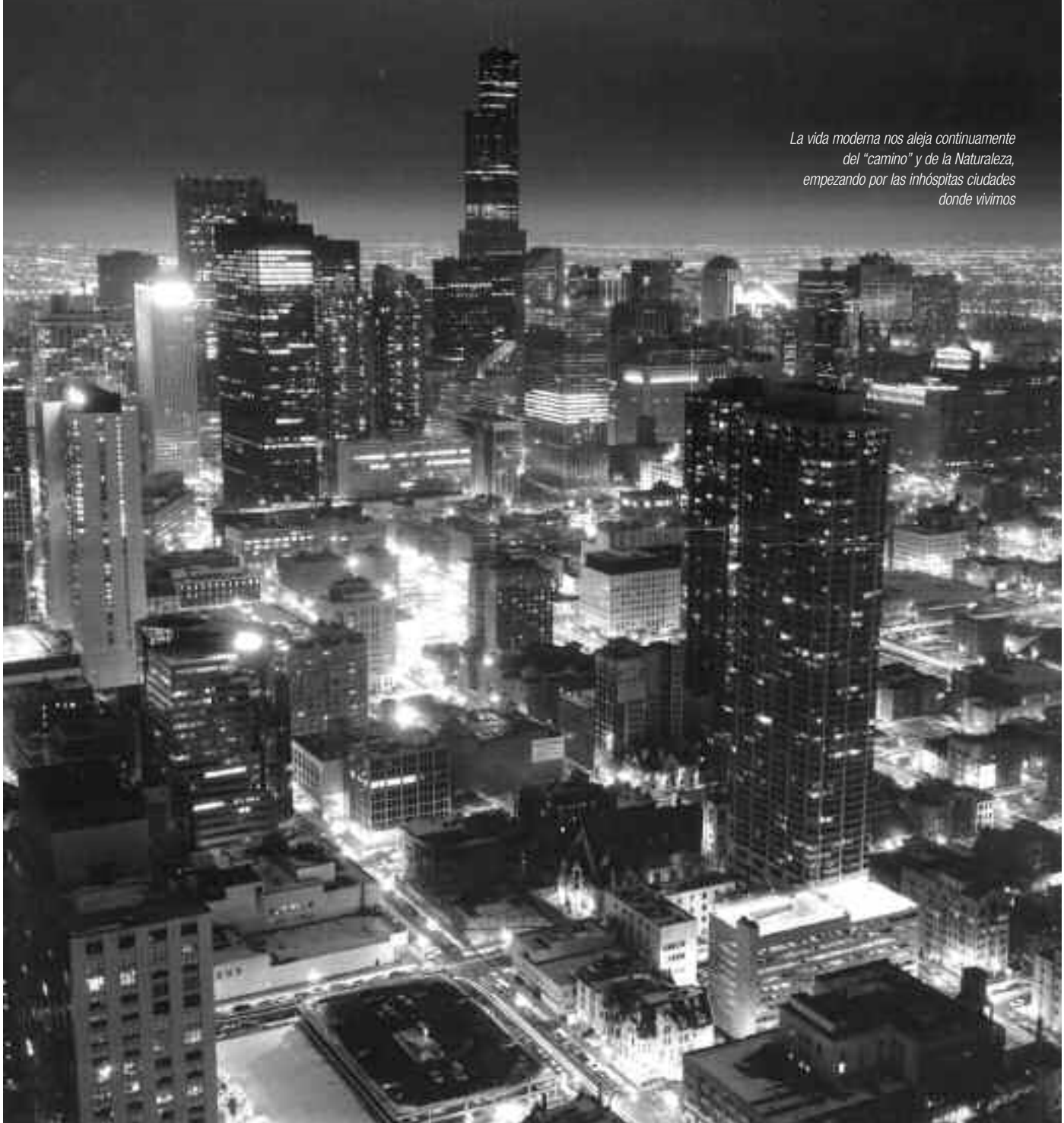
+ para un desarrollo sostenible

... porque se obtiene el agua necesaria, sin agredir a la naturaleza y protegiendo y mejorando los ecosistemas de cada cuenca.

... porque se solucionan los problemas de abastecimiento evitando la degradación y contaminación del agua.

... para tener ríos más vivos.

Las mejoras tecnológicas aplicadas a cada tipo de actuación permiten obtener los recursos necesarios para un desarrollo más duradero, saludable, equitativo y compatible con el medio ambiente.



La vida moderna nos aleja continuamente del "camino" y de la Naturaleza, empezando por las inhóspitas ciudades donde vivimos

Foto: EcoArchivo

TAOÍSMO, ACUPUNTURA Y PARTO NATURAL

DAR A LUZ DE OTRA FORMA

Siguiendo los principios tradicionales del taoísmo, el parto natural es el mejor posible, pues la Naturaleza es más sabia de lo que nosotros creemos. La acupuntura puede ser utilizada, por ejemplo, como una forma de analgesia. La revista *Medicina holística*, número 71, publica un contundente dossier sobre acupuntura y parto con artículos de sobrado interés como *Estudios clínicos controlados de medicina tradicional china sobre embarazo y parto*, *Acupuntura en obstetricia y parto*, *Una experiencia de acupuntura en obstetricia en Francia*. . . Digamos también que la acupuntura puede utilizarse con los animales. De hecho, se utiliza habitualmente cuando hay problemas con el ganado en ganadería ecológica. Pues su práctica no tiene ninguna consecuencia nociva para el consumidor.

los puntos de acupuntura que conectan los meridianos y los órganos entre sí, pasando la energía desde donde hay un exceso hacia donde hay una deficiencia. Aguja muy finas, del grosor de un cabello, se colocan en los puntos seleccionados, principalmente en los brazos y las piernas". Los médicos tradicionales de la antigua China también utilizaban la dietética, la fitoterapia, el masaje y la gimnasia energética para buscar el equilibrio de los organismos.

EL EQUILIBRIO ESPIRITUAL

El equilibrio con lo natural del que hablamos es también un equilibrio espiritual. Y, además, podría ser un equilibrio excluyente, ya que, si en realidad no hay un equilibrio espiritual, tal vez podría ser impracticable el equilibrio de lo orgánico. En el último número de *Sarasvati*, el maestro taoísta Karma Yeshe Yiatso indica que "los taoístas amamos el Tao en sus dos vertientes o manifestaciones: la invisible y la visible. Cada fenómeno y cada ser tienen su Tao, su poder inherente y una cualidad sagrada que, por lo general, pasa desapercibida a los ojos del profano. Y detrás de lo visi-



El taoísmo pervive hoy sólo en los enclaves más rurales y en los corazones de quienes, vivan donde vivan, han comprendido la verdad del Tao que no puede ser descrito

ble está el Tao silencioso, el Misterio indescifrable, lo que es verdaderamente eterno detrás de los cambios aparentes". Y añade: "Sólo cuando uno está en contacto con el misterioso Tao, que está más allá de toda cosa existente, puede uno comprender cómo vivir su propia vida. Si uno está en armonía con el fluir del Tao, todas nuestras preguntas tendrán sus precisas respuestas cuando llegue el momento". Y sentencia: "Si a través de la meditación y del conocimiento filosófico y espiritual, la persona sigue la ley del Tao, si se mueve espontáneamente de acuerdo a sus ciclos, entonces todos los aspectos de la vida se convierten en una bendición". Y advierte. "Sólo podremos superar todos los males que afligen a la Humanidad si nos sometemos a la Voluntad del Tao y nos convertimos en instrumentos de su Ley Eterna".

LA SOCIEDAD ACTUAL

Amigos, tenemos un problema. Como el *Tao te king* de Lao Tsu explica,

"Cuando el Tao reina en el mundo
los caballos de guerra acarrearán estiércol.
Cuando no hay Tao en el mundo
los caballos de guerra abundan en los arrabales".

Más aún:

"No hay mayor error que consentir los deseos.
No hay mayor desgracia que ser insaciable.
No hay mayor vicio que ser codicioso.
Quien sabe contentarse
siempre está saciado".

Y escuchen:

Los cinco colores ciegan al hombre.
Los cinco sonidos ensordecen al hombre.
Los cinco sabores embotan al hombre.
La carrera y la caza ofuscan al hombre.
Los tesoros corrompen al hombre".

Nuestra sociedad es una sociedad que vive muy alejada del Tao, de ese Tao que no puede ser descrito con palabras, pero al que es posible acceder, no a través de la razón, sino del corazón. La sociedad actual vive inmersa en un detestable proceso de endiosamiento del hombre, en detrimento de la relación de armonía que algún día vivieron nuestros antepasados con el mundo de lo natural. Más aún: nuestra sociedad vive sumergida en los cinco sabores, en los cinco sonidos, en la insacibilidad perpetua, en la orgía consumista, en la destrucción del mundo natural, en la negación del Tao... Los caballos de guerra no sólo merodean los arrabales de la aldea global sino que, más bien, se encabritan dentro de nosotros mismos y nos hacen actuar de forma contraria al rigor del Tao, haciéndonos cómplices de la barbarie sistematizada. Actuamos de forma cotidiana de una forma lejana a los intereses del Tao y, probablemente, también eso está en el Tao, y, por ello, también el Tao buscará su equilibrio. Y, quizá, la enfermedad generalizada de la Humanidad actual, las pandemias por doquier, el abismo a la vuelta de la esquina... están en el Tao también, un Tao que se purga contra lo que se aleja de él mismo. Que cada cual revise sus actuaciones cotidianas y vea en qué modo se aleja del Tao. Porque, en verdad, estamos dotados de un instinto, de una sabiduría ancestral, que nos permite saber cuál es el verdadero camino. Amigos, tenemos otro problema: en el mundo actual hay muchas formas de autoengañarse. Cada cual que elija la que quiera.

Toni Cuesta

LIBROS RECOMENDADOS

ÉCHALES UN VISTAZO

Tao te king

Lao Tsu

Varias editoriales

Medicina tradicional china

José Luis Padilla Corral

Miraguano Ediciones

Los secretos de la sexualidad taoísta

El tao de la energía sexual, la salud y la longevidad

Maestro Chian Zettnersan

Edaf

El camino del Tao

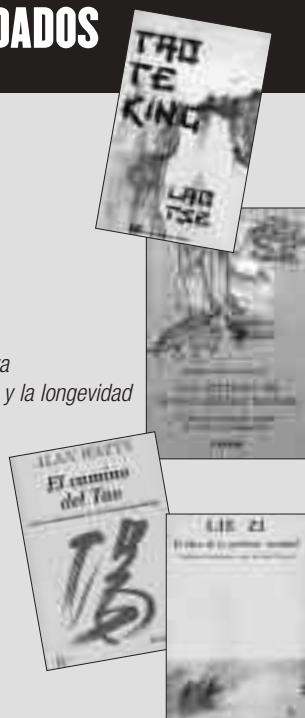
Alan Watts

Kairós

El libro de la perfecta vacuidad

Lie Zi

Kairós



CURANDO NUESTRAS ALMAS Y NUESTROS CUERPOS



El budismo contempla la salud desde un punto de vista holístico, que incluye la salud medioambiental y social

Foto: EcoArchivo

La “SGI Quarterly” es una revista trimestral que busca brindar información sobre las actividades de la SGI, la asociación internacional que transmite el legado espiritual del maestro budista Nichiren Daishonin en el mundo. Este medio ofrece información sobre salud, cultura... desde una visión budista. Reproducimos uno de los textos en los que, desde la perspectiva del Budismo del Loto, nos ofrece la mirada holística que sobre la salud tenían los antiguos sabios budistas.

El verdadero camino de la vida yace en los asuntos de este mundo
Nichiren Daishonin

La medicina moderna ha generado grandes maravillas para la Humanidad a lo largo del siglo pasado. Muchos de los antiguos azotes, como la polio y la viruela entre ellos, han sido erradicados en gran medida, o por lo menos ya no son temidos. El promedio de vida continúa alargándose en todo el mundo, aún cuando va un ritmo más lento en los países en vías de desarrollo. Este siglo promete maravillas aún mayores, gracias a los incesantes avances y las nuevas tecnologías.

Sin embargo, la ciencia médica también tiene su cuota de dificultades. Como lo observaba la cubierta de la revista *Time* del 24 de octubre de 1996: “La medicina occidental, en el mejor de los casos, está en crisis –batallando contra agudas infecciones, reparando las heridas de la guerra, reemplazando un riñón o un corazón estropeado–. Pero de lo que adolece cada vez más la sociedad estadounidense y otras prósperas sociedades es de enfermedades crónicas, tales como la presión alta, dolores de espalda... y agudas enfermedades que se hacen crónicas, como el cáncer y el sida. En la mayor parte de éstas, el estrés y el estilo de vida juegan una parte importante”.

ALGO MÁS QUE LA AUSENCIA DE ENFERMEDADES

En resumen, la medicina moderna, con su enfoque predominante en la fisiología humana, lamentablemente no está preparada para combatir y curar un grupo de debilitantes desórdenes que son provocados o agravados por factores mentales, emocionales y espirituales. Este punto de vista de la salud general no es nuevo ni único. El preámbulo de la carta de la Organización Mundial de la Salud dice: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedades o achaques"

La comprensión budista de la buena salud es similar, con su énfasis en la interacción balanceada entre la mente y el cuerpo, así como entre la vida y su medio ambiente. Las enfermedades tienden a surgir cuando este delicado equilibrio se trastorna, y la teoría y práctica budistas buscan restaurar y fortalecer este balance. En el tratamiento de la enfermedad, sin embargo, el budismo no rechaza, en modo alguno, la medicina moderna y la potente colección de herramientas de diagnóstico y terapia que están a disposición de todos. Más bien, dice que este conjunto de herramientas puede tener un uso más efectivo en el combate a la enfermedad cuando está basado en una comprensión más profunda de los procesos internos y subjetivos de la vida y se ve reforzado por ésta.

En la esencia de la aproximación budista a la salud y la curación está su énfasis en el poder espiritual y un absoluto sentido de propósito o misión en la vida, basados en la acción misericordiosa por los demás. Si bien la eficacia terapéutica de estos atributos todavía no son ampliamente reconocidos por la profesión

médica, el budismo afirma que estos hacen posible que una persona no sólo genere valor incluso frente a la más severa adversidad, incluyendo la enfermedad, sino que, además, forje con ellos una oportunidad para el crecimiento personal.

El filósofo suizo Karl Hilti (1833 – 1909) describió mejor este proceso cuando escribió: "Así como el flujo de un río rotura la tierra y nutre los campos, las enfermedades sirven para nutrir nuestros propios corazones. Una persona que entiende correctamente su enfermedad y persevera a través de ella logrará una mayor profundidad, poder y grandeza en la vida". El budismo sostiene que la genuina buena salud se encuentra, en realidad, dentro de este proceso de autorrealización.

DE LAS HIERBAS A LA ARMONÍA

Desde el surgimiento de las especies humanas, la salud y la enfermedad han sido importantes preocupaciones. A lo largo del tiempo, la gente aprendió que algunos males podían ser tratados con hierbas y minerales encontrados en la Naturaleza; otros, sin embargo, se resistieron a las curas simples y asignaban usualmente las causas a poderes sobrenaturales. Hipócrates de Cos (c. 460 – c.337 a.C.), más conocido hoy por el juramento hipocrático que realizan los estudiantes de medicina del mundo entero, creía que el bienestar físico era el resultado de la interacción armoniosa de una variedad de factores. De manera similar, él era sumamente consciente de los poderes curativos innatos del cuerpo.

Alrededor de la misma época de Hipócrates, Shakyamuni, el fundador del budismo, también estaba proponiendo ideas notablemente similares sobre la salud y la curación. Como príncipe de un pequeño reino de India, se decía que tradicionalmente el propio Shakyamuni había estudiado medicina, de manera que había adquirido conocimientos acerca de las técnicas médicas practicadas en su época. Esas raíces pueden haberle ayudado a consolidar los vínculos que unen la espiritualidad budista con la curación. Los textos budistas, por ejemplo, comparan los sufrimientos y las ilusiones de las personas con la enfermedad, a Shakyamuni con un gran médico, y a sus enseñanzas con la buena medicina.

La visión de Shakyamuni de las artes curativas era eminentemente práctica. Dada la dificultad de mantener las condiciones sanitarias en su tiempo, por ejemplo, él prefería dietas no invasoras y la terapia de ungüentos a la cirugía –aunque la permitía si no había alternativa–. Otros ejemplos de esta aproximación pragmática incluyen la insistencia en la higiene apropiada y el reconocimiento del valor del ejercicio físico.

No obstante, lo más importante es que Shakyamuni nunca recurrió a lo que podría ser considerado como la "fe curadora", no instruyó jamás a un enfermo a realizar rituales mágicos de ningún tipo. Más bien, él ofrecía a la gente una instrucción racional y pragmática para tratar sus heridas y enfermedades, basado en su profundo discernimiento de la naturaleza de la vida. Entre los principios claves que enseñó están la unidad del cuerpo y la mente, el valor de la misericordia altruista y el incremento de la sabiduría y las energías vitales naturales inherentes a la vida.

LA MISIÓN DEL BODHISATTVA

Mientras la medicina moderna tiende a tratar la parte curadora del cuerpo aisladamente del resto, tratándola sólo como la parte de una máquina que funciona mal, la comprensión budista de la salud ve la enfermedad como un reflejo del sistema somático

TERAPIAS BUDISTAS

LA ENERGÍA VITAL

Tsor Gom

Mediante visualizaciones concretas, técnicas de respiración y meditaciones se pueden armonizar bloqueos y disfunciones energéticas corporales. Estas técnicas son especialmente apropiadas para prevenir enfermedades.

Bardo

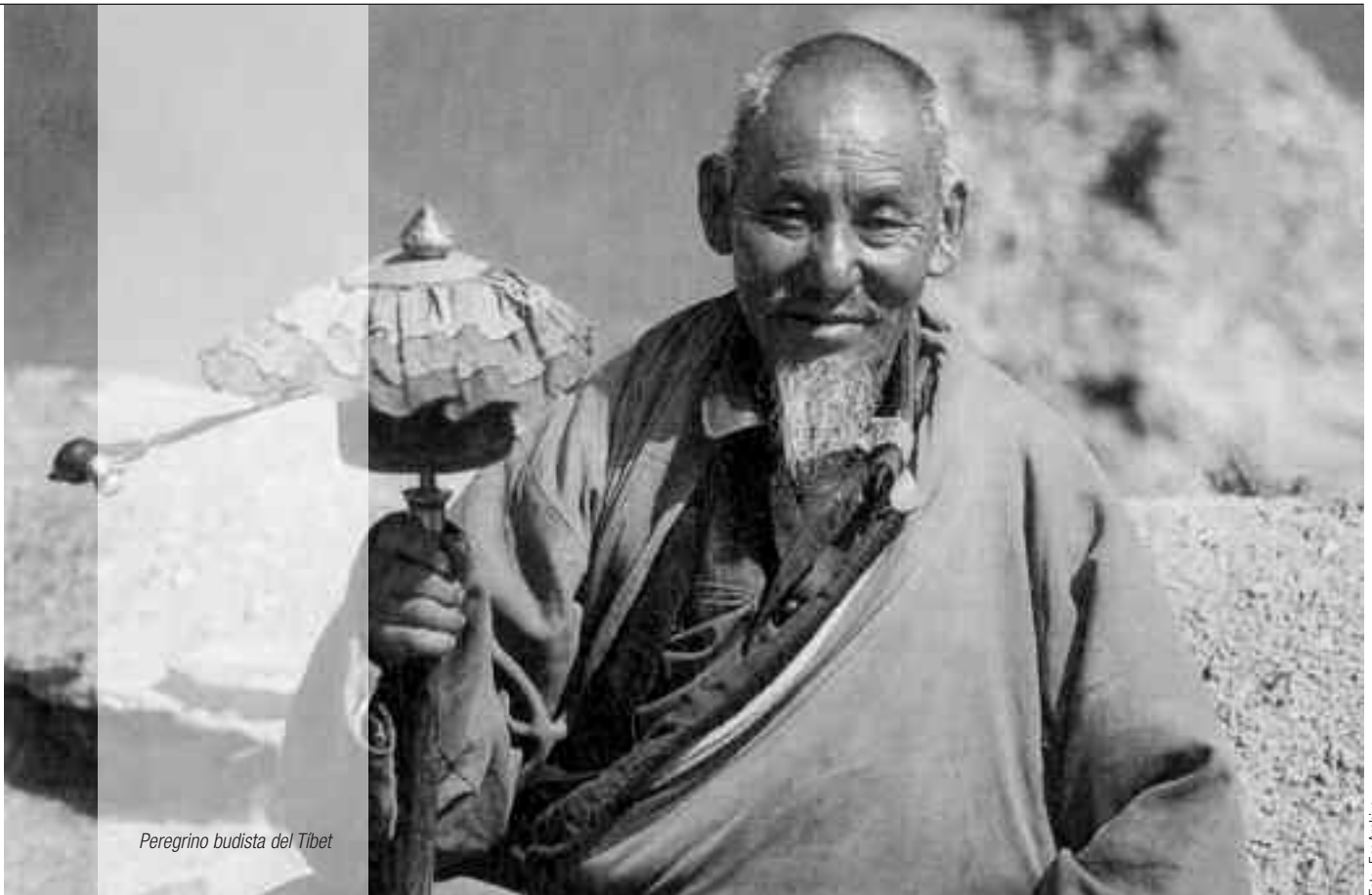
Comprender lo que somos "ahora" está estrechamente unido a la comprensión de que no sólo vivimos sino también morimos. Entender el bardo nos ayuda a vivir la realidad más conscientemente y a abandonar estereotipos conocidos, que obstaculizan nuestro crecimiento. Los tibetanos han recogido durante siglos una sabiduría especial sobre ello en el Bardo Thodol (libro tibetano de los muertos).

Tsa Lung

Esta técnica especial de sanación con energía se ha enseñado y transmitido durante milenios en su forma auténtica. Primero es necesario preparar el cuerpo. Esto se logra con ejercicios corporales y de respiración, así como con meditaciones. Después generamos con la meditación un calor sutil, que mediante nuestras manos llevamos en forma de energía sanadora al punto concreto de la persona que se va a tratar.

Lu Jong

En épocas remotas los ermitaños del Tibet desarrollaron numerosos movimientos de Lu Jong para evitar enfermar. Cada ejercicio mueve canales, meridianos y puntos reflejos relacionados con órganos específicos o partes del cuerpo. Armonizando las energías de los tres humores y los cinco elementos se pueden curar muchas disfunciones. El Lu Jong también equilibra la mente y refuerza la energía vital.



Peregrino budista del Tíbet

Foto: EcoArchivo

total, o de la vida misma, y busca curarla a través de una reorientación fundamental en el estilo de vida y el concepto de la vida de una persona.

Existen varias razones por las que el budismo adopta esta aproximación. Un factor importante, como se señaló antes, es la inseparabilidad del aspecto físico de la vida y el emocional, mental y espiritual –siendo el estrés el ejemplo negativo de este principio más comúnmente encontrado–. La condición óptima de la salud, en consecuencia, se logra cuando la mente y el cuerpo están funcionando bien e interactuando juntos como una unidad. Hacer emerger la inagotable fuente de energía que existe en el interior de todas las personas es uno de los propósitos principales de la práctica budista.

La visión budista, sin embargo, sostiene que la fuerza vital se robustece aún más con las cualidades de la esperanza, el coraje y un firme sentido de misión en la vida. Éste último es especialmente crucial. Así como un atleta olímpico siempre se siente impulsado a realizar mejores actuaciones debido a las metas cada vez más exigentes que se impone, mientras más elevada sea la misión de toda la vida... más expansivo será el estado de vida del que se pueda disfrutar. La más atesorada de todas las misiones, afirma el budismo, es la del *bodhisattva*, o una vida de misericordia altruista dedicada al bienestar y la felicidad de todas las personas. Una persona que esté profundamente comprometida con esa misión es capaz de crear valores enriquecedores que afirman la vida en cualquier dificultad que se encuentre y puede utilizar todos los problemas como un impulso para un mayor desarrollo.

Para una persona que posee ese inmovible poder interior, la salud física deja de ser el factor único y determinante para la felicidad personal. Más bien, el desafío de superar la enfermedad en sí se convierte en una importante práctica de *bodhisattva* porque alienta e inspira esperanza en los demás y, haciéndolo, ayuda a aliviar su sufrimiento. Incluso la muerte, que es en mucho una parte

de la vida humana, como la enfermedad y el envejecimiento, brinda una oportunidad para inspirar a los demás mediante el ejemplo.

La visión budista de la salud y la medicina moderna, por consiguiente, no son mutuamente incompatibles sino que pueden servir para complementarse recíprocamente. Además, una mayor comprensión de las perspectivas budistas sobre la salud y la curación podría ampliar el horizonte de la medicina occidental –no a través de avances de la tecnología, sino mediante la adopción de una nueva filosofía, o actitud, hacia la salud y la vida, que pueda servir como el apuntalamiento de una medicina verdaderamente moderna–. En las palabras del fallecido Norman Cousins, un renombrado periodista y humanista: “Un buen médico no es sólo un científico sino también un filósofo”.

TRASCENDIENDO LA BARBARIE

Quizás la presentación más sistemática de la perspectiva budista sobre la enfermedad y sus causas fue clasificada por Chih-i, un maestro budista de la China del siglo VI, en el tratado Gran Concentración y Discernimiento. Las seis categorías son: la desarmonía entre los llamados “cuatro elementos” (tierra, viento, fuego y agua, representando cada uno sistemas o funciones fisiológicos específicos); el exceso en el comer o el beber; la mala postura; la función de los demonios del exterior; los ataques de diablos del interior; y las enfermedades kármicas.

Si bien Chih-i señaló que el desequilibrio entre uno de los cuatro elementos y el medio ambiente conduce invariablemente a males específicos, la esencia de su análisis era que la salud humana está muy supeditada a los factores ambientales. Este proceso dinámico e interactivo, además, es la razón por la que los budistas creen que la preservación del ecosistema mundial es un importante medio para proteger la salud de los seres humanos. Es lo mismo que, en el nivel personal, la sensible advertencia contra los excesos en el beber y el comer.



Las enseñanzas budistas hacen hincapié en la misericordia por todas las formas de vida. Esta misericordia, cuando es satisfecha con entrega, tiene innumerables virtudes "medicinales"

Para entender cuáles son las enfermedades kármicas, es preciso, primero, explicar el karma. El karma puede ser considerado como el potencial o las tendencias profundamente enraizadas que hemos implantado en los reinos interiores de la vida a lo largo del tiempo. El karma es la acumulación de causas almacenadas que se hacen manifiestas como efectos específicos cuando se presentan las condiciones apropiadas. Las enfermedades kármicas, casi por definición, están más allá del poder de los tratamientos de esta era. Cuando se encuentra la cura para una de tales enfermedades, pareciera que surge otra para tomar su lugar, manteniendo un balance casi constante de esta forma de miseria humana. A lo largo del milenio, por ejemplo, la lepra era considerada como una enfermedad kármica; en la actualidad, males nuevos e incurables como el virus del Ébola o el sida encajarían en esa clasificación.

En cuanto a la advertencia sobre la "postura", ésta implica mucho más que la simple manera en que se mantiene el cuerpo; representa el ritmo del diario vivir. Chih-i advirtió que una perturbación en este ritmo podía trastornar el equilibrio de los cuatro elementos y, de esa manera, provocar una serie de males. Las referencias a los demonios y diablos son, de la misma manera, simbólicas. Los primeros son factores externos, tales como la invasión de bacterias y virus patógenos. Los últimos, en contraste, son influencias internas, tales como los malestares.

LA OSCURIDAD FUNDAMENTAL

La influencia debilitante fundamental es la que el budismo describe como "la oscuridad fundamental de la vida", que puede privar de tal manera de la misericordia y la sabiduría a las perso-

nas, que pueden cometer sin pestañear los actos más depravados y destructivos. Esta naturaleza ilusa conduce el impulso de matar y destruir, o la urgencia igualmente primitiva por dominar o controlar a los demás para beneficio propio. El budismo define una vida vivida bajo el dominio de estos impulsos como una forma de enfermedad mental.

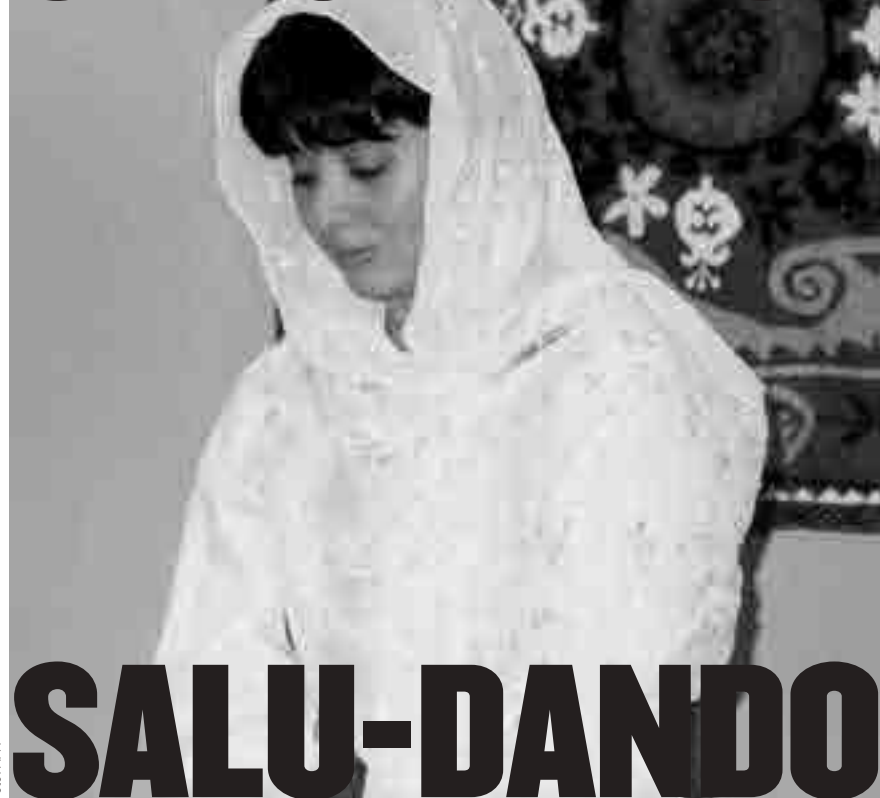
Esta barbarie oculta en las profundidades de la vida es indudablemente uno de los terrenos más fértiles para producir esa plaga de la sociedad moderna: el estrés. Plenamente consciente del omnipresente número de víctimas del estrés, el fallecido doctor Linus Pauling, receptor de los premios Nobel de Química y de la Paz, pidió el desarrollo de sistemas económicos y políticos que redujeran la cantidad de estrés en el ser humano individual. Como lo señaló en *A Lifelong Quest for Peace*, un diálogo con el presidente de la SGI, Daisaku Ikeda: "Una buena manera de hacerlo es aboliendo la guerra". En verdad, el innato potencial para la violencia es la razón por la que el budismo pone tanto valor en la robustez de la espiritualidad y de la acción misericordiosa por los demás –y la razón por la que el concepto budista de la salud trasciende la simple idea de la ausencia o presencia de la enfermedad–. En la actualidad, la patología humana que reclama con mayor fuerza una cura es la guerra.

Bryant Johnson

Un texto publicado por SGI Quartely, organización mundial que promueve la paz y el respeto por la vida humana. Cuenta con más de doce millones de miembros en 190 países y territorios del mundo. Su base filosófica son los principios del budismo de Nichiren Daishonin.

UNA VISIÓN ISLÁMICO-SUFI DE LA PRÁCTICA DE LA SALUD

SALU-DARSE



SALU-DANDO

La unidad de todo lo que existe impregna toda la vida del creyente musulmán. También la medicina y la salud. El libro sagrado de los musulmanes está lleno de referencias continuas a la salud y a las prácticas que conducen a ella.

Abdullah Moral nos habla de la visión islámico-sufi.

“Hay dos cosas de este mundo que el ser humano desaprovecha: la salud y el ocio.”

Profeta Muhammad

A lo largo del tiempo los humanos han sentido la necesidad, a través de los más diversos remedios, de mantener la salud en perfecto equilibrio, para poder ejercer las actividades que nos involucran en este mundo; pero debido a nuestras actitudes mentales y espirituales con las que afrontar los problemas derivados de dichas actividades... tendemos a corto o largo plazo a desvirtuar y deteriorar el estado de salud que inconscientemente no hemos sabido apreciar en su justo valor.

En la actualidad, el hombre, por lo general, ha afrontado esta problemática condicionado por la forma de vida que se da en las sociedades industrializadas modernas; en ellas, la salud

o la enfermedad se minimizan debido a que las normas al respecto están dictaminadas por los números, por la economía.

Es significativa la campaña que está haciendo en contra del consumo de tabaco la sanidad pública, campaña en cuyo trasfondo se ve claramente que no es la salud del individuo su preocupación, sino la carga económica que esta adicción supone para los presupuestos sanitarios del Estado (bajas laborales, cáncer, etc). Debido a ello, el ser humano descarta otras formas de poder acceder a la solución de dicha problemática, entre las cuales se encuentra la forma tradicional de concebir y mantener el equilibrio integral de la salud.

LA TRADICIÓN

Una de estas formas tradicionales que puede aportar mucha luz a esta problemática es la tradición islámica, debido a que

esta tradición esta formada por una perfecta simbiosis de las culturas helenística-romana, persa, hindú, etc. Hay, también, un hecho importante a nuestro modo de ver para la perfecta comprensión de esta tradición, y se trata de la tolerancia proverbial que emana y ejerció la tradición islámica.

Frecuentemente asistimos, a lo largo de la historia, al fenómeno habitual de que el dominador imponga al dominado su género de vida, sus costumbres y su cultura. En raras ocasiones se dejan seducir por las formas del que ha sido vencido; es más, intentan por todos los medios hacer desaparecer sus huellas de identidad.

Esto no ha sucedido en la tradición islámica, salvo excepciones. Por lo general, el islam no tiene inconveniente en asimilar lo útil que encuentra en su entorno, siempre que no constituya una clara oposición a sus principios. A nuestro parecer las palabras del Profeta Muhammad en este sentido son definitivas: "Buscad el conocimiento allá donde se encuentre".

La simbiosis de conocimientos médicos se dio prácticamente en un siglo, debido en gran parte a la labor de traducir al árabe cientos de escritos relacionados con la medicina, e hizo que los estudiosos musulmanes dispusieran de un bagaje de conocimientos muy importante que contrastaba de modo notable con la pobreza de conceptos propios de una medicina arcaica, como era la medicina árabe tradicional preislámica.

A partir de ese momento se difunde por el mundo islámico una medicina basada en el conjunto de supuestos racionales y otros *creenciales*, estos extraídos del Qur'an y los dichos del Profeta. Evidentemente en esta medicina el Ser Supremo (Allah) está presente pues se le considera causa última de todo; la salud y la enfermedad tienen que ver con la Naturaleza como principio general y rector.

SOMOS PARTE DE LA NATURALEZA

El hombre, como parte integrante de la Naturaleza, está compuesto de una serie de elementos que a su vez están en relación con unos humores. Los distintos órganos que componen a la persona tienen unas propiedades mediante las cuales ejercen unas funciones que le son propias. Existe un calor con el que se nace y que se regula mediante los alimentos. Y velando por el recto funcionamiento existen unos principios rectores. El estado de salud corresponde a un equilibrio entre los humores, recto funcionamiento de las fuerzas, calor innato regulado, etc. Por el contrario, cuando uno o varios humores prevalecen sobre el resto, o se

alteran, o bien las fuerzas decrecen, o el calor innato se apaga, sea todo ello por trasgresiones dietéticas o higiénicas, traumatismos o acciones de la Naturaleza... aparece la enfermedad.

Dijo el Profeta Muhammad: "Allah ha creado la salud y la enfermedad, y para cada enfermedad ha puesto su remedio, y cuando este remedio se aplica a la enfermedad, ésta se cura, con el permiso de Allah".

PRACTICANDO LA SALUD

"Allah es lo bueno, lo sano y no acepta sino lo que es bueno y sano". Profeta Muhammad.

E insiste Allah en el Noble Qur'an: "Comed aquello que es bueno y medicinal y obrad el bien". En el Islam, como forma que viene del Uno, todas las prácticas relacionadas con dicha forma de vida tienden a la unificación del Ser. Así, aunque aparentemente haya prácticas que sólo incumben al individuo, todas en esencia llevan al hombre a la trascendencia; y teniendo un mínimo conocimiento de la lengua árabe, se puede apercibir uno mismo de ello. Un ejemplo que nos servirá para introducirnos en el tema que aquí tratamos es la misma palabra "islam"; su radical es S-L-M (Sa-La-Ma). Islam significa sometimiento, pero su radical significa paz, salud, sanación, pacificación. Con ello advertimos que la salud y su mantenimiento es algo intrínseco al Islam. También el dicho quránico antes mencionado, relacionado con el comer sano y el buen obrar, nos da a entender que con una correcta actitud hacia el Ser Superior y la Naturaleza... nos es más fácil mantener el equilibrio con el que hemos sido creados.

En la época en que nos ha tocado vivir, el ser humano ha perdido todo o casi todo conocimiento relacionado con la alimentación y en su afán de sólo satisfacer sus sentidos ha olvidado que la salud en el comer no acaba sólo en el sentido del gusto. Esto está acarreado un sinfín de enfermedades, como obesidad, hipertensión, artrosis, colesterol y toda una serie de problemas psicológicos añadidos (depresión, complejos, pérdida de la autoestima, etc.)

PROFILAXIS Y SANIDAD INTEGRAL

Casi todas las civilizaciones y religiones de cualquier otra época han destacado que para el mantenimiento y mejora de los individuos de su sociedad es necesario tener un conocimiento de la medicina preventiva para así vivir en un marco higiénico sanitario más adecuado. En la tradición islámica sufí se resalta que este tipo de sanidad debe ser integral; esto quiere decir que toda curación tiene dos vertientes, una externa y otra interna, convergentes al final del camino y que llevan a dicha sanación integral.

El simbolismo es otro elemento fundamental en esta vida que se afirma en el arte de sanar lo mismo que la naturaleza esencial humana. Sin duda, las formas sensibles no tienen la importancia de los símbolos verbales escritos, pero no por ello dejan de poseer, según las circunstancias, una función de "encuadramiento y sugestión espiritual" muy valiosa, sin hablar de la importancia ritual de primer orden que pueden tomar. Además, el simbolismo tiene la particularidad de poseer esa fuerza convergente que combina lo exterior con lo interior, lo terrenal con lo espiritual, así va mas allá, en principio o de hecho, de la función de simple telón de fondo.

La forma de vida islámica tiene tres parámetros interrelacionados que son acción, experiencia y contemplación (*Islam, Iman, Ihsan*). Y partiendo del primero, la acción, con la ayuda del simbolismo, nos hace penetrar y comprender completamente los otros dos parámetros y participar de lleno de dicha sanación integral.



Foto: A. P.

Para los sufíes, es importante la salud "orgánica", pero más aún la espiritual...

Dentro del parámetro islámico de la acción (*Islam*), hay dos prácticas que contienen casi la totalidad de elementos relacionados con la profilaxis sanitaria de esta tradición; éstas son la oración ritual, que se realiza diariamente cinco veces, y el ayuno en el noveno mes lunar, Ramadán.

EL PODER SANADOR DE LA ORACIÓN

La oración es el núcleo del Islam, el rito cuya fuerza santificante contribuye más a formar la identidad del creyente musulmán, dándole conciencia de la necesidad de mantener y prevenir la conducta humana, de todo aquello que desequilibra su estado de salud. Aunque no es este el lugar de analizar en detalle los gestos y fórmulas quránicas, que hacen de la oración un recuerdo meditatorio completo que trae aparejada la sacralización del cuerpo y la concentración del alma, no se puede silenciar el papel que desempeña en la estructuración del ritual las dos condiciones de la existencia terrena: tiempo y espacio. Esta estructuración de dichas condiciones (tiempo y espacio) está determinada por los tiempos en que se realiza la oración ritual, que son la aurora, el mediodía, la media tarde, el crepúsculo y la noche; el justo cumplimiento de tales oraciones estimula y afecta a los ritmos circadianos (bio-ritmos), que regulan funciones fisiológicas que ocurren en el cuerpo a lo largo de un periodo de 24 horas, como el ciclo del sueño y vigilia, o las fluctuaciones de temperatura, frecuencia cardíaca y presión arterial. Asimismo, al ser estimulados, los ritmos circadianos hacen que el cerebro segregue más cantidad de una hormona llamada melatonina, que se libera en el torrente sanguíneo durante las horas de oscuridad y se produce en la glándula pineal, un pequeño órgano situado cerca de la zona central del cerebro. La liberación de la melatonina en la sangre, por parte de la glándula pineal, está regulada por el hipotálamo, la parte del cerebro que gobierna el medio interno del organismo, para mantener la temperatura y los equilibrios hídrico y hormonal.

Algunas condiciones que preceden o acompañan al cumplimiento de la oración también han influido considerablemente en la configuración y funcionamiento de un sistema higiénico sanitario del que se han beneficiado la ciudad y el individuo musulmán. Son lo que llamamos *tahara*, que significa purificación, en este caso purificación ritual, que se consigue por medio de las abluciones o lavados, mayores o menores, con agua.

ABLUCIONES

La primera de estas necesidades suscitó la creación de letrinas, estanques, fuentes y baños públicos (*hammam*), cuya construcción ha servido para embellecer las ciudades musulmanas y, lo más importante, para prevenir muchas enfermedades, que ahora resaltaremos. Los lavados rituales comienzan por la partes íntimas del individuo y, al ser realizados varias veces todos los días, hace que se mantengan siempre limpias dichas partes, previniendo al ser humano del cáncer de recto, infecciones provocadas por la orina; también se estimula el escroto testicular, lo que facilita la creación de esperma. En los varones la práctica de la circuncisión les previene del cáncer de pene; y particularmente en la mujer, la higiene continuada de su parte genital la previene de la candidiasis vaginal, infección provocada por *Candida Alvicans*, un hongo que vive en todas las personas y que medra en las zonas húmedas y cálidas de la mujer, que está más expuesta a dicha infección, sobre todo durante el embarazo.

En lo que respecta al resto del lavado ritual, se efectúa masajando con agua las manos, la cara, se inhala agua por la nariz y



Foto: P. M.

Desde los minaretes de las mezquitas, se llama a la oración cinco veces al día. La oración tiene un poder sanador desconocido para la medicina convencional de Occidente

se expulsa, los brazos, la cabeza y los pies sirviendo de revitalizante, activador de la circulación y, como antes dije, el hecho de ser practicado muchas veces al día... previene y cura de sinusitis y renitis; siendo una práctica que combate el estrés.

En relación al sentido espiritual, en la terminología sufi la ablución simboliza la depuración de aquellos defectos relacionados con el mundo material. El hecho de que esta ablución sea realizada con agua alude a que estos defectos se eliminan a través de la manifestación de los efectos de los Atributos divinos, los cuales representan la vitalidad de la existencia, y el agua es el secreto de la vitalidad. Dice Allah en el Qur'an: "Y Nos, hemos sacado toda vida del agua". Y el gran maestro sufi Shibli afirma: "La ablución significa desatarse y la oración atarse. Si uno no se desata primero a través de la ablución de todo cuanto no es el Uno, nunca puede atarse al Uno, a través de la oración".

EL AYUNO

"*Ayunad y curaos*". Profeta Muhammad

El ayuno islámico es la abstinencia total de todo aquello que rompe el ayuno, bien sea comida, bebida o relaciones sexuales, desde el alba hasta la puesta de sol, durante el mes de Ramadán. Otras sociedades y pueblos, como por ejemplo los judíos, cristianos, hindúes, etc., observan el año solar, ya sea directamente, ya por medio de un intermediario, es decir, de un calendario lunar con días intercalados de tal forma que el tiempo del ayuno siempre vuelve en la misma estación. Los musulmanes siguen, como antes dije, un calendario puramente lunar, y, en consecuencia, el mes de ayuno pasa sucesivamente por todas las estaciones del año. El globo terrestre sobre el que vivimos no tiene en todas partes el mismo clima; las estaciones son diferentes en una parte y otra del globo, cuando es invierno en el hemisferio norte es verano en el hemisferio sur; si el Islam tuviera decretado el ayuno en enero de cada año, pongamos por caso, sería siempre invierno para algunos musulmanes y siempre verano para otros; y esto supondría una dificultad continua y ausencia de unidad. En otros términos, ninguna comunidad mundial sabría observar el ayuno basándose en el año solar, sin causar dificultades a sus fines. Un ayuno basado en el año solar convendría a una comunidad regional, ya que en este caso no se tendría la ocasión de practicarlo en diferentes esta-

ciones. Un calendario puramente lunar sería lo más racional y mejor adaptado a los intereses de la sociedad y constituiría al mismo tiempo, probablemente, la única solución justa en esta práctica del ayuno para una comunidad universal.

Este hecho implica que el cuerpo humano participe de los beneficios espirituales y físicos en todas las variantes climatológicas, y su salud se adapte mejor a dichas circunstancias bajo los efectos del ayuno.

Es importante resaltar, también, que la abstinencia en Ramadán es un precepto obligatorio para todo musulmán que halla alcanzado la pubertad, residente y capacitado físicamente para efectuarlo. Los viajeros, enfermos, ancianos, los sometidos a trabajos extremadamente duros y las embarazadas o quienes estén amamantando y temen por su futuro hijo... están exentos del ayuno, o podrán realizarlo en la medida de sus posibilidades. Asimismo están exentas del ayuno las mujeres en estado menstrual o puerperal. La razón de exentuar a éstas del ayuno es para no perjudicar su salud.

LOS BENEFICIOS DEL AYUNO

En lo que respecta a la prevención y sanación del humano, el ayuno islámico aporta muchos beneficios de los cuales mencionaremos algunos. Se realizó un estudio a través del Servicio de Nutrición, Instituto Pasteur de Lille (Francia), en el que se publicó un artículo titulado *Anales de Nutrición y Metabolismo* (41-242-249, 1997), sobre la influencia del ayuno en 32 varones sanos, al final de Ramadán. Hubo un marcado incremento del colesterol HDL (protector) de un 14'3% y permaneció elevado un mes después; en contraste, el colesterol LDL (nocivo) mostró un significativo descenso del 11'7%, el cual se mantuvo también un mes después. El peso corporal descendió un 2'6% y se notaron efectos beneficiosos en el plasma y las lipoproteínas.

En otro estudio realizado por el Departamento de Fisiología y Farmacia en Faisalabad (Pakistán, se comprobaron los efectos del ayuno en algunos parámetros de la sangre (glucosa, urea, ácido úrico, lípidos y proteínas) y fueron estudiados en 26 jóvenes de entre 22 y 23 años; se obtuvieron pruebas el día primero y el día 26 de Ramadán, en los cuales se verificó un descenso del colesterol LDL, a pesar



Foto: A.P.

En Ramadán, el ayuno conduce a la purificación espiritual y, también, a la salud orgánica

del excesivo consumo de alimentos fritos, y se constató que es una práctica que no comporta ningún riesgo en personas sanas, a pesar de las críticas que se vierten en contra. El doctor M. M. Hussaini, de dicho departamento, lo confirma y dice que no hay mal nutrición ni consumo inadecuado de calorías, mejora la glucosa, el colesterol y los triglicéridos, además de aportar mucho beneficio para el comedor compulsivo, el fumador o el adicto al café, pues cambia el hábito, da sentimiento de paz y tranquilidad y el vigor mental aumenta.

En lo referente a lo que los sufíes consideran la parte esencial, el espíritu, basten las palabras del gran maestro Attar: "¿Qué es el ayuno? Es cerrar la puerta a lo otro que el Ser Supremo, cerrando el paso a todo cuanto es o no es". Y Mudhafar Qarmisini recordaba: "Hay tres tipos de ayuno. El del espíritu, que es acabar con los deseos y las expectativas; el del intelecto, que es llevar la contraria a las pasiones; y finalmente el del ego, que es abstenerse de comer, de beber y de mantener relaciones sexuales".

PERSPECTIVAS SANAS

"El conocimiento no es para aquel que come hasta hartarse". Maestro Sahnun. En general, toda la vida islámica, en su justa comprensión y medida, hace que el individuo camine hacia la salud plena. La medicina islámica verdadera posee un carácter integral de acuerdo con su visión de la Naturaleza unitaria de toda la existencia. La medicina alopática está ligada a una visión del hombre y su cuerpo enraizada en el sistema cartesiano del pensamiento, que divide la Naturaleza en dos reinos separados en entre sí; el de la mente y el de la materia. La perspectiva mecanicista y materialista de la enfermedad y la salud, aún predominantes en la medicina alopática, se haya no sólo en contradicción con la descripción de la realidad del hombre contenida en el Qur'an, sino también con la más reciente visión científica de la biología, de la cibernética o de la ecología. La física moderna ha llegado hoy a una confirmación de lo que los gnósticos del Islam, y de otras revelaciones previas, sabían y enseñaron.

Los desarrollos más avanzados en el campo de la física han cesado de considerar el Universo, el hombre o la célula, como una máquina hecha de partes. Ahora hablan de una armoniosa totalidad, interrelacionada, interdependiente e indivisible. Todo es un reflejo del Uno, y el Uno se refleja en todo.

Abdullah Moral Al-Andalusi es muqaddam de la tariqa Shadhilia-Sidiqia

LA MEDICINA EN AL-ANDALUS

UNA INFLUENCIA PARA EUROPA

Con la llegada de los musulmanes a la península Ibérica, se da también una gran inmigración de tribus procedentes de Arabia, Persia y el Norte de África, y con ellas llegan los primeros sabios orientales, cuya cultura, por lo que a medicina se refiere, tenía un doble carácter impreso, de una parte el aspecto inculcado por el Profeta Muhammad, y de otra los restos de la cultura grecorromana, que en Alejandría quedaba como reliquia del esplendor pasado. Enfrentada esta cultura de importación con la que en la península mantenían los sabios godos y hebreos, surgió, tras el choque, la convivencia y la fusión. Es a partir de ese momento cuando puede empezar a hablarse propiamente de medicina andalusí. El crisol de culturas y conocimientos que en Al-Andalus se da durante siglos hace que estos saberes se extiendan por Europa y que Al-Andalus sea, con las consagradas madrazas de Córdoba, Toledo y Granada, la fuente de donde beben los sabios europeos, recobrando así para el mundo cristiano la herencia ampliada de los grandes sabios como puedan ser Hipócrates, Aristóteles o Galeno. Al mismo tiempo, se da por primera vez en Europa el llamado por los andalusíes *bimaristán* u hospital universitario, que aún el cuidado de los enfermos con la enseñanza de la medicina.

UNA LANZA POR EL AYURVEDA

La ciencia ayurvédica hace hincapié en detalles que son intransigentes para la ciencia moderna.

Porque la actual medicina considera, entre otras cosas, que las conductas de las personas no tienen consecuencias en su salud. Eso sería, vaya, una forma de superstición. Pero el ayurveda no sólo tiene en cuenta lo orgánico, sino también lo sutil, el alma. Nos lo explica Joaquín Albaicín.

La consecuencia directa de vivir en una civilización modelada en exclusiva con detritus, es decir, con todo aquello que a lo largo de siglos y milenios las civilizaciones precedentes desestimaron por innoble, es el rechazo por las masas -paulatino, cada vez más acentuado y cada vez más agresivo- de cuanto se descubre marcado por el sello de la verdadera Sabiduría, e incluso de todo aquello que se revela, sencillamente, como de sentido común. Por sólo citar un ejemplo: la otra noche, Javier Sardá se desgañaba en Crónicas marcianas para comunicar al mundo la buena nueva de que “la democracia está por encima de la familia” (sic). ¿Hace falta decir que a todos nos ha parido nuestra madre, no la democracia, y nos han criado nuestra madre y nuestra abuela, no el Congreso de los Diputados o la Comisión Electoral Central? Por supuesto que no. Pero, en paralelo a esto... ¿hace falta decir que todos cuantos se encontraban aquella noche en el estudio -se supone que hijos de una madre y criados por una abuela- prorrumpieron en una estruendosa ovación?

Vivimos, en efecto, en una sociedad enferma hasta el punto de haber olvidado que los amados de los dioses mueren jóvenes y que, congruente con su amnesia, al mismo tiempo que enarbola la bandera de fetiches tanatológicos como la eutanasia y el aborto poco menos que de oficio, variantes del viejo remedio de acabar con la enfermedad rematando al enfermo, lleva hasta la paranoia la obsesión por la prolongación de la vida. Como bien señala Agustín López Tobajas, el hombre anterior a la modernidad siempre valoró la vida no por su duración, sino en virtud de la posibilidad de dotarla de significado (pues “cifrar el sentido de la existencia en su prolongación es como valorar un cuadro por sus dimensiones”). El urbanita del siglo XXI, que “ante la más banal de las contrariedades ... se deprime”, patologizando su mediocridad¹, tiene además un grave problema: no quiere curarse. Y no quiere porque, en su ceguera, sólo concibe esa ansiada prolongación temporal de la existencia en detrimento de la calidad de la misma. No le importa ser mezquino, ni envidioso ni malvado. Para sobrellevarse, le basta con una campaña del suficiente calado mediático que levante su ánimo con el *slogan* de que millones de personas son como él, que serlo es divertido y que prescindir de tabúes es lo mejor que puede hacer el hombre de hoy.

Lógicamente, ser un esclavo, vicioso o traidor de éxito no le libra de la gripe, la jaqueca, el colesterol... ni tampoco de las terribles enfermedades desconocidas antes del desarrollo de esa ciencia profana de que está tan orgulloso. Y es que el problema es, decíamos, que ni por asomo ensombrece su mente la sospecha de que la dolencia que sufre pueda proceder de su ac-

titud egótica ante la vida o de la marranada jugada al prójimo. Sus médicos, además, le tranquilizan en ese sentido: una cosa no tiene que ver con la otra, aseveran.

ESTRATEGIAS DISÍMILES

Por el contrario, si nos trasladamos al extremo opuesto del universo galénico, escucharemos que, de acuerdo con las premisas de casi todos los sistemas de medicina tradicional, la praxis curativa no puede dissociarse de la forma de vida del paciente. Charaka, uno de los principales compiladores de remedios ayurvédicos, señala la pérdida de la fe en lo divino como principal causa de la enfermedad... ¡Premisa ciertamente incómoda para el *homo democraticus*! Lo cierto es que parece digno de meditación que la idea según la cual ser un chupasangres, un egoísta o un perro de presa en la jungla de los negocios carece de



Shoba Ladd, doctora ayurvédica, trabaja en Valencia

Foto: A. P.



Foto: EcoArchivo

Familia hindú. El ayurveda recomienda una buena conducta familiar y social para gozar de buena salud...

la menor relación con la trombosis, la mala circulación de la sangre o la depresión padecidos por el individuo en cuestión sólo se le haya ocurrido a los occidentales modernos (o a aquellos que, sin serlo, se han adherido a su roma visión de las cosas).

La medicina occidental o alopática es, en efecto, muy cómoda: se limita a tratar los síntomas. Te tomas una pastilla y puedes seguir siendo un cabronazo sin sentir dolores... hasta que, un día, te retuerzas y no te levantas más. La medicina tradicional, por el contrario, ataca las causas. Causas entre las que, precisamente, suele encontrarse la comodidad con que el paciente se halla instalado en su mezquindad.

Todos los sistemas de medicina tradicional codifican la existencia –junto al aire, la tierra, el fuego y el agua– de un quinto elemento de naturaleza sutil, el éter, contenido en un minúsculo “punto” en el centro del corazón que es la morada del alma. Para todos ellos, la enfermedad resulta de un desequilibrio entre los humores, y no puede entenderse ni ser combatida con eficacia a menos que se asuma y conozca la relación del alma con el cuerpo, así como las influencias planetarias sepultadas en las plantas y metales. Todos ellos presumen que la tensión medioambiental y anímica es tan importante como los factores dietéticos en el proceso que conduce de la salud a la enfermedad y, de esta, a la muerte. El ayurveda hindú puede ser el sistema más completo y acaso, como se ha sugerido, el centro irradiador de los demás, pero los citados son criterios que encontramos, además de en el ayurveda, en Avicena, Empédocles, Hipócrates (que se inspiró en los pitagóricos)... hasta llegar en tiempos modernos a Hahnemann, “fundador” de la homeopatía².

SUPERSTICIÓN Y “MANOS OCULTAS”

Mas, como la ciencia moderna no reconoce la existencia del éter, el ayurveda y todas las escuelas de medicina que parten de la interdependencia entre lo físico y lo sutil, del vínculo entre el

cuerpo y el alma, son considerados por sus doctores mera superstición. Procede, sin embargo, llegados a este punto, traer a colación la breve charla sostenida en su día por el montañero y escritor Marco Pallis con un campesino de Tíbet:

- En su país –preguntó el campesino–, ¿la gente es también supersticiosa?
- Algunos.
- Me alegro. Eso significa que algunos aún pueden salvarse.

Y es que la “superstición”, por poco que retenga de la Sabiduría original de que es expresión oscurecida, no es tan mala. Hace bien poco, Sujath Kumar, director de una cadena de clínicas ayurvédicas muy conocida en India, respondía a la campaña de desprestigio activada por medios de comunicación occidentales a cuento de que algunos productos ayurvédicos comercializados en el mercado americano como productos dietéticos contendrían plomo, mercurio y arsénico en cantidades altamente tóxicas. Al margen de que las denuncias de esta clase contra las compañías farmacéuticas occidentales no sean nada raras, es evidente que el ayurveda, por sus propios puntos de partida teóricos, exige un tratamiento especial, caso por caso, para cada paciente. Lo de recetar panaceas envasadas –zanahoria para el burro lo mismo que para el pez– parece más propio de la medicina occidental o alopática. Kumar replicaba, pues, a una crítica formulada desde el desconocimiento de los principios del ayurveda, mas también muy tendenciosa y muy hábilmente dirigida. Y es aquí donde resulta oportuno traer a colación una parte de la respuesta de Kumar que, por su valentía, nos gustó mucho: “El problema”, reconocía, “es que la eficacia de los medicamentos ayurvédicos depende de la fe de los pacientes que los ingieren. Lo peor que puede sucedernos es una ola de propaganda adversa a manos de gente que no entiende nada de esta antigua ciencia”. Que se lo pregunten, salvando las distancias, a los doctores en medicina general de estos pagos, que curan echando un vistazo a la lengua y recetando una aspirina. ¿Seguro que no se reducirían sensiblemente sus éxitos en caso

de sufrir una campaña de desprestigio a gran escala que demonizara su ciencia etiquetándola como una engañifa de curanderos?

Recordemos, al respecto, el dictamen de alguien que gozó y goza de todos los parabienes académicos, Ioan P. Culianu, a propósito de la operación de ámbito continental desatada durante el Renacimiento contra la medicina espagírica, la astrología y, en fin, casi todas las ciencias tradicionales... Es interesante su llamada de atención sobre el hecho de que la ciencia moderna –origen de la medicina alopática- aparece y se impone, precisamente... cuando no era en absoluto necesaria ni demandada: “Lejos de ser una ciencia en declive, la astrología del siglo XVI inspiraba una confianza general que debía de superar de lejos su valor real de uso. (...) para la gente del Renacimiento, el valor relativo al uso de la astrología era tan elevado como el que nosotros atribuimos, hoy en día, a la teoría de la radiactividad o a la de la relatividad. En cuanto a la medicina astrológica ... no cabe duda de que (los propios médicos) tenían la misma seguridad y el mismo aplomo que sus cofrades modernos que, en los casos menos graves, debía bastar para curar a sus pacientes. Éstos eran, en su mayoría, tan ignorantes que poco les importaban los métodos del médico, con tal de que tuvieran en él una confianza de orden personal. En nuestros días, la situación ha cambiado sólo muy poco a este respecto³”.

Culianu sugiere en ese párrafo más de lo que dice. Más claro fue René Guénon cuando, en su clásico *La crisis del mundo moderno*, escribió: “Lo que resulta verdaderamente extraordinario es la rapidez con que la civilización medieval cayó en el olvido más comple-

to; quienes vivieron en el siglo XVII no tenían la menor idea de ella, y los monumentos que subsistían tampoco representaban nada a sus ojos ... cambio tan radical que parece difícil que se haya podido realizar espontáneamente y sin la intervención de una voluntad rectora cuya naturaleza es forzosamente enigmática⁴”.

¿POR QUÉ EL AYURVEDA ES ILEGAL EN CASI TODO EL MUNDO?

Hay, en efecto, campañas y voluntades muy enigmáticas. Pasa como con las madres. Todo el mundo tiene una y sabe cuánto le debe, mas está –o eso parece- dispuesto a echarla a los perros si se trata de defender algo de tan indefinible linaje como “la democracia”... Así, tenemos que el ayurveda es considerado el sistema de medicina más antiguo de cuantos se practican hoy. Médicos chinos, afghanos, griegos, tibetanos, romanos, persas, egipcios... lo aprendieron en India y difundieron por el mundo. Los tres principales tratados ayurvédicos –de antigüedad estimada en alrededor de dos mil años- continúan vigentes en la actualidad, al igual que algunos preparados medicinales descubiertos por Nagarjuna en el siglo VI d. C., lo cual debería constituir un bochorno para los médicos y científicos occidentales, cuyas teorías se quedan anticuadas o se revelan fallidas a la vuelta de pocos años, en el mejor de los casos. Hace, sí, unos dos mil años que Charaka describió en uno de esos tratados todo el proceso de desarrollo –mes a mes- del feto humano con una claridad al alcance de los médicos occidentales sólo desde hace muy poco, y esto gracias a formidables adelantos tecnológicos cuya activación requie-

dh dharma

LA NUEVA REVISTA DE INSPIRACIÓN BUDISTA



budismo
ecología
vida sana
solidaridad
cultura

El lector de Dharma es abierto, curioso, apasionado y comprometido con su entorno, con la sociedad y consigo mismo. Busca nuevas formas de entender la realidad y vivir la vida de forma positiva. Tratamos, con la inspiración de la paz y la solidaridad, de aportar ideas y prácticas que lleguen al corazón del ser humano, y que le ayuden a interpretar y resolver los problemas de la vida moderna.



Satish Kumar
(Director de Schumacher College y Director/Fundador de la revista *Resurgence*)

“Estoy encantado de apoyar la publicación de la revista Dharma y no dudo que a través de sus páginas, los lectores serán informados, inspirados, y animados a luchar por una comunidad global mejor y más ética”.



Akong Tulku Rinpoche
(Karma Kagyu)

“Pienso que el enfoque de vuestra revista, ‘espiritualidad, ecología y solidaridad’, es algo muy útil e importante. De hecho, es la esencia de mi propio pensamiento y de mi actividad. Por lo tanto espero que, a través de Dharma, vuestro trabajo sobre estos tres aspectos sea de beneficio para muchas personas y que tenga éxito”.

re la inversión de cantidades millonarias. El ayurveda, cuyos diagnósticos y tratamientos se han revelado acertados durante milenios, goza, además, de los beneplácitos de la Organización Mundial de la Salud. Pese a todo esto, cierta voluntad enigmática mueve los hilos de modo que su práctica está actualmente prohibida en todo el mundo, con excepción de cinco países.

Acaso la razón estribe en la dificultad técnica de patentar y, por tanto, monopolizar la distribución de remedios descubiertos por Nagarjuna en el siglo VI o revelados por Indra a los *rshis* o videntes primordiales del hinduismo en fechas ante las que cualquier cronología se tambalea, presa del vértigo cósmico. Pero esta es una razón secundaria. La razón principal es la de que el ayurveda... cura. Es eficaz.

Y ello puede acarrear consecuencias muy graves.

Porque el ayurveda ataca las causas de la enfermedad. Y la raíz de las principales pandemias que aquejan al occidental de nuestro tiempo es, precisamente, llevar una existencia acorde con las necesidades y objetivos de la sociedad a que pertenece, construida exclusivamente con lo que las civilizaciones normales consideraron basura o, en el mejor de los casos, cosa de tercer orden. La causa de las principales enfermedades que minan su organismo es, justamente, pertenecer a la sociedad occidental moderna y vivir del modo en que esta espera que lo haga. La vida que se exige al paciente ayurvédico no es compatible con la emisión y consumo constante de pornografía, ni con la dependencia de la televisión, ni con la comida basura, ni con la omnipresente cocaína, sin la que la sociedad occidental dejaría literalmente de funcionar. No es compatible con la persecución compulsiva del éxito social o mediático. No es compatible con la prostitución. Mentir, traicionar, odiar, calumniar... son conductas altamente desaconejadas por el ayurveda. El ayurveda no sirve, pues, para hacer buenos progresistas, ni buenos fundamentalistas, ni buenos rapiñeros, ni buenos consumidores compulsivos, ni buenos blasfemos, ni buenos mamones. Todo lo contrario. En este sentido, parece absolutamente lógico que el ayurveda esté prohibido aquí. Lo raro sería lo contrario.

Puede objetarse que en los países donde el ayurveda se prac-

tica también hay pederastas, usureros... Y enfermos de todo tipo. Y es cierto. Aparte de que, por descontado, el recurso al ayurveda no es obligatorio, la diferencia estriba en que, al menos, en los dichos países tales conductas se consideran vicios, en tanto en Occidente se tienen por virtudes (o, como en el caso de la pederastia, futuras virtudes cuya inclusión en el cuadro de libertades públicas no estamos los más "retrógrados" en posición de aceptar aún). En que, allí, son consideradas conductas nocivas y malsanas, en tanto en Occidente se consideran pruebas de que uno vive bien.

Sólo referiré, para concluir, una anécdota personal. Una tarde, caminando por las cercanías del zoo de Udaipur, en Rajasthan, di a pasar ante una farmacia ayurvédica. Conocía a una persona que padecía artrosis. Nadie en la seguridad social española había denotado poseer los conocimientos profesionales suficientes para recetarle un remedio, así que entré y pregunté en esa farmacia. Me llevé unos frasquitos de aceite, y otros con el mismo medicamento en cápsulas. De vuelta a España, se lo di a la persona en cuestión. Se aplicó un poquito del aceite en las manos. Dos veces. Desde ese día, ya hace siete años, no ha vuelto a padecer artrosis.

Demostre, sí, mi falta de fe en el progreso de la humanidad. Pero es que -lo reconozco- esta persona es bastante más importante para mí que "la democracia".

Joaquín Albaicín es escritor, conferenciante y cronista de la vida artística. Autor de obras como *La serpiente terrenal* (Anagrama), *En pos del Sol: los gitanos en la historia, el mito y la leyenda* (Obelisco), *El príncipe que ha de venir* (Muchnik Editores) y *La Estrella de Plata* (Manuscritos.com)...

NOTAS

- 1 *Manifiesto contra el progreso* (Olañeta, 2005).
- 2 Ver Whitall N. Perry *La alquimia en la homeopatía* (Olañeta, 1995).
- 3 *Eros y magia en el Renacimiento* (Siruela, 1999).
- 4 Paidós, 2004.

INDIA MILENARIA

LOS 5 ELEMENTOS

Según la web de Alimentación Sana, "ayurveda es una antigua práctica medicinal hindú que comprende una gama de tratamientos que incluyen hierbas medicinales, cambios en la dieta, meditación, masajes y yoga... para mantener o recuperar la salud. La palabra ayurveda proviene del sánscrito y significa 'ciencia (o conocimiento) de la vida'. Tal vez es el sistema para el cuidado de la salud más antiguo practicado con continuidad en el mundo (la tradición se ha transmitido de maestros a discípulos en India durante más de 5.000 años). El ayurveda se funda en la creencia de que la salud es el resultado de la armonía entre mente, cuerpo y espíritu. Los profesionales en India reciben capacitación reconocida a nivel estatal, que está a la altura de la de los especialistas médicos occidentales. La web de Alimentación Sana insiste en que el "ayurveda ha tenido una fuerte influencia a través de la historia en muchos sistemas de medicina, desde la antigua Grecia en el Occidente hasta la medicina china tradicional en el Oriente. Existe una técnica ayurvédica de acupuntura. También es el fundamento de la medicina tibetana, que introduce ayurveda junto con el budismo indio. La medicina tibetana consiste predominantemente en ayurveda con una influencia secundaria de la medicina china. Existen formas de ayurveda en el Nepal, Sri Lanka y Birmania, así como en algunas zonas de Tailandia". Según el ayurveda, dentro de cada persona existen los cinco elementos bá-

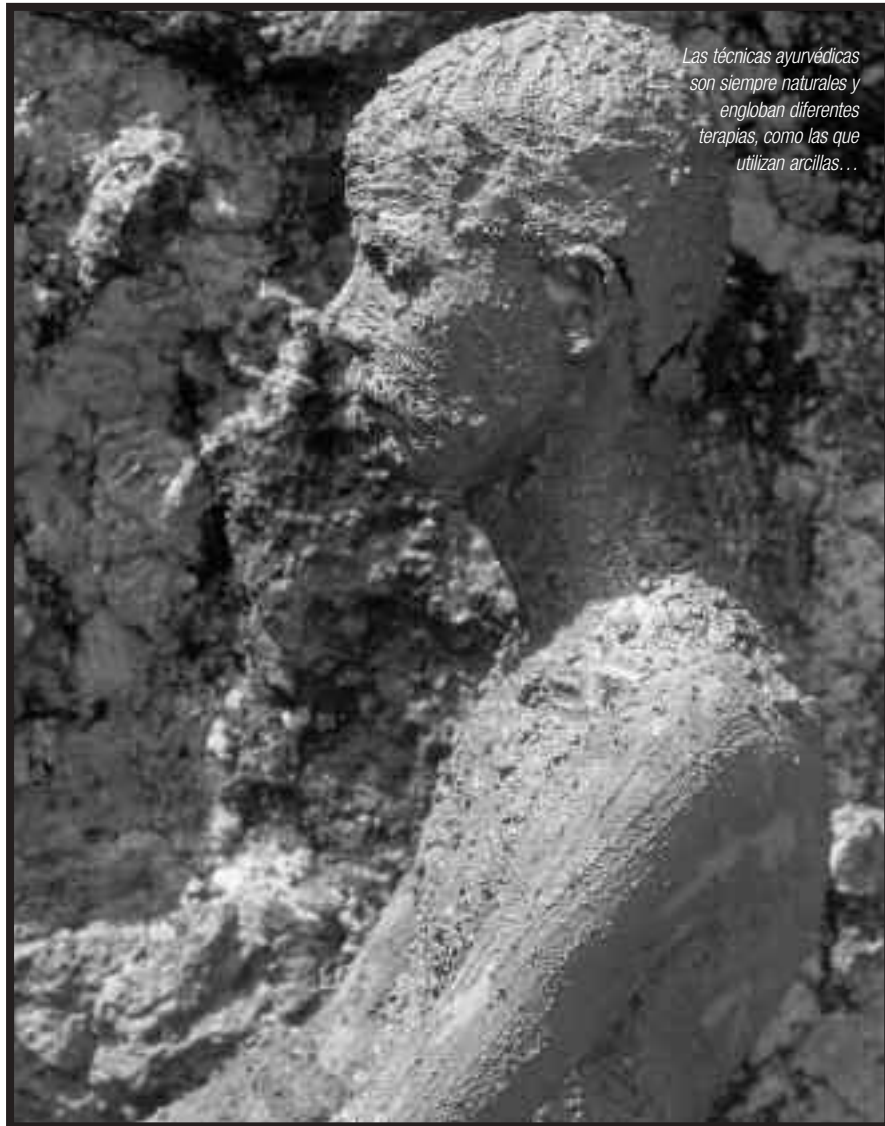
sicos del universo: tierra, aire, fuego, agua y éter. La combinación de estos elementos crea tres tipos corporales metabólicos o *doshas*. Los *doshas* se denominan *vata*, *pitta* y *kapha*. *Vata* consta de éter y aire y está asociado con la liviandad y el movimiento. *Pitta* está compuesto por fuego y está asociado con los procesos metabólicos de transformación, como, por ejemplo, la digestión de alimentos para producir energía. *Kapha* consta de tierra y agua y está asociado con la estructura y la estabilidad. Si bien en cada persona residen todos los tipos de energía, por lo general uno es dominante.

La teoría sobre la que se basa el ayurveda es que las enfermedades se producen por un desequilibrio en uno o más de los *doshas*. Existen muchos factores que pueden afectar este equilibrio, desde la dieta hasta los cambios de estación. El estrés en el trabajo o en el hogar también puede alterar la armonía de los *doshas*. El resultado es la acumulación de toxinas en el cuerpo y la mente. Una vez que se identifican las causas de una enfermedad, una persona, guiada por un profesional del ayurveda, puede tomar medidas para restablecer el equilibrio y eliminar las toxinas. Los partidarios de esta práctica dicen que al equilibrar la energía se fortalecen las defensas naturales del cuerpo y así pueden evitarse enfermedades o recuperarse de ellas con mayor facilidad.

The Ecologist

LA VISIÓN DE PAN NALIN

AYURVEDA: EL ARTE DE VIVIR



Las técnicas ayurvédicas son siempre naturales y engloban diferentes terapias, como las que utilizan arcillas...

Fotograma de "Ayurveda"

El director de "Samsara", Pan Nalin, nos introduce en la milenaria medicina de India con "Ayurveda: el arte de vivir", un filme documental en el que se muestra la forma de hacer de este añejo método que aúna lo orgánico, lo mental y lo espiritual. Se trata de un filme que nos acerca a una forma medicinal de una manera, digámoslo así, directa, ajena a los tópicos y esoterismos fraudulentos de buena parte de los sectores "new age". Con el filme de Nalin llegamos a la verdad ayurvédica "sin intermediarios".



Una escena de "Ayurveda", un filme que muestra la realidad de la efectividad de la medicina milenaria de India.

Una vez completados sus estudios se dice del médico que ha "renacido", y adquiere el título de "médico", pues nadie lo es por derecho de nacimiento. Una vez completados sus estudios, el espíritu de la revelación o inspiración de la verdad desciende sobre el estudiante. Entonces, a causa de esta iniciación al médico se le llama "dos veces nacido".

Charaka

Según señala Pan Nalin, "crecí dentro de la verdad ayurvédica. Mi familia lo ha hecho así de generación en generación. Conozco algunas diferencias significativas entre ayurveda y la postura occidental sobre diagnósticos y tratamientos. Aún hoy, me impresiona la lógica del ayurveda y me quedo hechizado por el poder y la entereza de su

comprensión de la vida". La preparación de la película llevó tres años. En ese transcurso de tiempo, según el director, "yo mismo me he sorprendido al descubrir lo científico que es el ayurveda. Personalmente creo que nuestro mundo actual va a necesitar las artes naturales de curación como nunca antes lo había hecho. La espiritualidad y el equilibrio natural desempeñarán un papel vital en el gobierno de nuestra felicidad en un futuro inmediato. Ninguna película puede hacer justicia a la ciencia ayurvédica".

Para Pan Nalin, "durante varios meses, mi equipo de investigación y yo estuvimos buscando continuamente a gente y sitios por todo el mundo para hacer la mayor justicia posible a este su-

jeto excepcional, esta ciencia maravillosa, y expresar la historia del ayurveda a través de importantes *vaidyas* (médicos tradicionales), pacientes y expertos". Treinta médicos y expertos colaboraron en la producción de la película. La familia del protagonista, Brahmanand Swamigal, lleva 14 generaciones practicando ayurveda. Y la del Dr. Dharmalingam lleva 16 generaciones practicando la ciencia del *marma* (puntos vitales). Nada más y nada menos que 38 institutos de medicina, ciencia, agricultura y de medicina alternativa fueron consultados en India, Francia, Grecia, Inglaterra y Estados Unidos.

DESDE LA INFANCIA

- ¿Qué le hizo entrar en el mundo del ayurveda?
- Nací dentro de él. Mi familia siempre ha vivido de ma-

CUERPO Y ALMA

LA SIMBIOSIS PERFECTA

Charaka, hace muchos años, escribió: "Por eso un hombre inteligente debe consagrarse especialmente a aquellos empeños que aseguran el bienestar del cuerpo. El cuerpo es en verdad el soporte de nuestro bienestar, ya que los seres humanos estamos establecidos en él. Uno ha de dejar de lado todo lo demás para cuidar del cuerpo, porque la ausencia del cuerpo representa la total extinción de todo lo que caracteriza a los seres corpóreos". Podría parecer que estamos leyendo a un fanático de la salud natural, absolutamente empecinado en consagrarse a su salud como si el universo dependiera de él. Pero Robert E. Svoboda, en su *Ayurveda, medicina milenaria de la India*, advierte: "No se trata de ningún ateísmo epicúreo: el ayurveda propone claramente la primacía y el carácter esencial del espíritu, pero el éxito mundano requiere sentido práctico. Una vez asegurada una vida sana, el cabeza de familia debe ir en pos de la prosperidad". Y Charaka concluye: "Seguramente no hay desdicha más lamentable que la de un hombre dueño de una larga vida pero que carece de las pertenencias que la hacen digna de ser vivida". La medicina preventiva ayurvédica se denomina *svasthavrtta* y dispone una serie de "buenos hábitos" que incluyen higiene y profilaxis orgánica, mental y espiritual.

UNA FORMA DE VIDA

LA TRADICIÓN DEL HINDUISMO

Ayurveda es un viaje en busca de una de las más milenarias medicinas del mundo. El director recorre India, Europa y los Estados Unidos a la búsqueda de importantes médicos o simples aldeanos que viven en armonía con la Naturaleza y según los principios de la ayurveda.

Productores: Christoph Friedel y Karl Baumgartner

Coproductores: Chista Saredi y Reinhart y Brundig

Director de fotografía: Serge Guez

Edición: Pan Nalin y Ben Von Grafestein

Música: Cyril Morin

Productoras:

Monzón Films Private Limited

Pandora Filmproduktion GMBH

Sunrise Filmvertriebs AG

Distribuye en España: Karma Films.

www.karmafilms.com

PREMIOS

Premio del Público de Galway Film Fleadh 2002

Premio del Público de Los Angeles Indian Film Festival

Pan Nalin, director de "Ayurveda", "Samsara"...

nera ayurvédica. Aunque sólo fui consciente del ayurveda en su plenitud y de su vital importancia cuando dejé mi pueblo en busca del cine y la vida urbana.

– ¿Por qué piensa que la gente, aún hoy en día, cree que la medicina tradicional es algo del pasado, a pesar de conocer sus beneficios y efectividad?

– Nuestro mundo está gobernado por la economía y parece que es demasiado tarde para volver a algo tradicional; no sólo en las medicinas sino también en otras áreas, como la arquitectura, agricultura y nutrición. Actualmente se considera que las maneras de hacer tradicionales y antiguas carecen de bases científicas y no están de moda.

– ¿Cuál cree que es la diferencia más importante entre el ayurveda y la medicina alopática?

– El ayurveda trata al individuo o a la persona de manera integradora, mientras que la medicina alopática sólo trata la enfermedad o una parte del cuerpo. El propósito del ayurveda es erradicar la causa de la enfermedad mientras que la medicina alopática sólo quiere curar la enfermedad, muchas veces ignorando que puede volver a reaparecer o provocar efectos secundarios. Aunque para obtener un resultado óptimo, sería mejor aprovechar lo mejor de ambos sistemas.



Foto: EcoArchivo

CURACIÓN HOLÍSTICA

SALUD INTEGRAL

Ayurveda proporciona un conocimiento muy superior y muchas oportunidades de practicar, de efectuar un desarrollo profesional, y garantizar un servicio a la Humanidad. El concepto de ayurveda está comenzando a ser conocido en Occidente, donde su práctica todavía no está bien desarrollada, particularmente a un nivel clínico, aunque su influencia está creciendo rápidamente. Aquellos que aprenden hoy ayurveda están al frente de un movimiento que continuará creciendo significativamente en el futuro.

Ayurveda, como práctica médica hoy, se enseña por toda la India en varios colegios y hospitales ayurvédicos. Como sistema de salud está reconocido por la Organización Mundial de Salud. En los últimos años han abierto muchas escuelas ayurvédicas en la India, muchas de las cuales están repletas. Habitualmente en los colegios ayurvédicos se sigue un programa de cinco o seis años, y se requiere el grado de Bachiller de Ciencias para acceder a ellas. Muchas escuelas empiezan ahora a dar clases en inglés, y están desarrollando cursos más cortos para occidentales.

Ayurveda no es un sistema médico que trate el cuerpo físico exclusivamente, pues incluye también psicología y espiritualidad. Ellos están presentados como una parte del sistema de cura holística que considera nuestro ser como cuerpo, mente y espíritu. Reflejan ciertas percepciones acerca de la naturaleza de la vida, como la ley del karma, la reencarnación y la evolución de los más altos conocimientos en la Humanidad. Aunque ayurveda enfatiza en la validez de los métodos espirituales y de meditación, sin embargo puede ser aplicado como un sistema curativo a nivel físico y psicológico, sin considerar una práctica más interna, aunque esto no nos permita entender en su totalidad el sistema ayurvédico.

El factor principal que caracteriza a un educador de cura ayurvédica es la habilidad para determinar los desequilibrios relativos a los humores biológicos de *vata*, *pitta* y *kapha* del sistema ayurvédico. Esta es la base de todo tratamiento ayurvédico. Sin tener esta capacidad no se puede llegar muy lejos en ayurveda. Por otra parte, una vez que se ha dominado este conocimiento todas las demás aproximaciones de la cura ayurvédica se vuelven accesibles a los estudiantes porque en última instancia todos los tratamientos consisten en equilibrar estas fuerzas biológicas fundamentales.

Ayurveda puede acrecentar la práctica de doctores en medicina, acupuntores, quiroprácticos, enfermeros, psicólogos, yoga-terapeutas, asesores nutricionales, fisioterapeutas, masajistas, y otros profesionales relacionados con la salud. El acercamiento holístico y constitucional al ayurveda añade más profundidad a una práctica médica o curativa. Esta puede llenar el vacío dejado por otras terapias y puede usarse para dar al paciente herramientas prácticas para cambiar su propia salud. Sin un cambio en el actual estilo de vida y en la dieta de acuerdo con los principios naturales y holísticos del ayurveda no se podrán curar muchas tendencias de la enfermedad.

Nosotros mismos reconocemos que nuestra salud no puede ser separada de lo que comemos, lo que hacemos y lo que pensamos. El ayurveda nos proporciona un sistema para entender el conjunto de energías y cualidades en movimiento por nuestras prácticas de vida diarias, así podemos usarlas para impedir o prevenir los desequilibrios que causan enfermedad.

Fuente: Instituto Ayurvédico y de Estudios Védicos



La película de Pan Nalin recorre la India rural...

UNA FILOSOFÍA VITAL

– **¿Ha tenido usted la oportunidad de probar y verificar los beneficios del ayurveda?**

– Por supuesto. Vaidya Narayan Murthy, a quien vemos en la película, trató a mi madre de cáncer. Además, el ayurveda es una filosofía de vida y uno tiene que usarlo más cuando no está enfermo. El ayurveda es preventivo. Mi familia y yo tratamos de vivir de la manera ayurvédica, lo cual es sencillo; sólo hay que prestar atención a lo que nos nutre, no sólo a través de la boca, sino también de nuestros oídos (sonidos), nariz (aromas) y ojos (imágenes).

– **¿Le sigue sorprendiendo la efectividad de la medicina ayurvédica?**

– Sí. Un ejemplo. Cuando mi madre comenzó a sentirse mejor con el tratamiento... Y, bueno, mi padre tiene 81 años, nunca ha tomado medicinas y está completamente sano y en forma.

– **¿Cree que el cine puede cambiar a la sociedad?**

– No. Pero sí creo que yo debería ser el cambio que quiero ver en el mundo. Cada individuo debería ser el cambio que desea ese mismo individuo en esta sociedad. El cine ha cambiado a la sociedad de manera inconsciente. Creo que a causa del cine tendemos a vivir 50 veces más nuestras vidas. A menudo recibo críticas por la película. Dicen que es una película de propaganda o contra la medicina alopática, lo cual es absolutamente falso. Sólo soy, en este caso, la voz para la gente que practica ayurveda. Ellos, claro, se sienten ignorados, no están reconocidos y sólo hay cinco países en

el mundo donde el ayurveda es oficial. Además, creen que es injusta la importancia que se le da a la medicina alopática y no a los sistemas de curación tradicionales. En este sentido, el éxito de la película ha traído un cambio sutil y algún reconocimiento. Además, mi intención no era fomentar el ayurveda, sino decirle a la gente: "Mirad esto, sentid algo y, al final, si os inspira, haced algo con vuestra propia naturaleza y la Naturaleza que os rodea". Esto sería más que suficiente. Y, si no, "observad a la gente que ama la Naturaleza...".

LA EDAD DORADA DEL DOCUMENTAL

– **¿Cree que los documentales están viviendo una época dorada?**

– Tiene que ocurrir, es obvio, porque el mundo está inundado de películas de ficción, entretenimiento, series de televisión, telenovelas, vídeos musicales, videojuegos, etc. Estamos rodeados de imágenes ficticias. Además, es humano, buscar y conocer la verdad es un impulso natural, y de alguna manera los documentales están asociados con esa verdad o realidad o, al menos, con un punto de vista de esa realidad. Decidí de manera deliberada elegir un estilo simple en el campo cinematográfico para la película *Ayurveda*, sin tomar licencias poéticas para satisfacer mi ego creativo. Decidí no usar ninguna voz o comentario y dejar a la gente contar su propio mundo, su propio punto de vista.

– **¿Es posible vivir de manera saludable en una sociedad que está enferma mental y medioambientalmente?**

– Hoy en día es posible todavía mantenerse algo al margen, pero con el tiempo será cada vez más difícil. Cuando miro a mi hijo de tres años y a otros niños en este mundo mi corazón late de compasión; no saben lo que les espera cuando tengan cincuenta años. Cuanto más contaminemos los elementos de la Naturaleza, más se deteriorará nuestra propia naturaleza, porque el universo está compuesto de estos mismos elementos: tierra, aire, agua, fuego y éter.

LA REDENCIÓN DEL AMOR

– **Sin espiritualidad en paz, ¿es posible recuperar la salud?**

– La verdadera espiritualidad es una forma de amor (sin religiones, por supuesto) y el amor es sin duda necesario para curarse. Nuestro mundo está lleno de ejemplos donde la familia ha dado amor, se han mostrado compasión unos a otros y han sobrevivido a todo tipo de desastres y enfermedades. Lo mismo ocurre con la amistad de todo tipo. El cariño será la clave de nuestra supervivencia. Como dijo Gandhi una vez: "Si nos cuidamos el uno al otro estaremos cuidando al mundo entero".

– **¿Qué planes tiene para el futuro?**

– Estoy en proceso de acabar mi próximo largometraje, *Valley Of Flowers*, que fue filmado en el Himalaya y Japón. También estoy escribiendo una película de artes marciales con contenido espiritual. Sigo con mi búsqueda como cineasta, contando historias que me inspiran, tratando de buscar mi propia voz y continuo aprendiendo y creciendo.

Toni Cuesta

FILMOGRAFÍA DE PAN NALIN

UN CURRÍCULO NOTABLE

Valley of Flowers (2005)
 Ayurveda: Art of Being (2001)
 Samsara (2001)
 Amazing World India (1999)
 The Devadasi (1997)
 The Doubt (1995)
 The Nagas (1994)
 The Tulkus (1993)
 The Khajuraho (1991)

ENTREVISTA A AGUSTÍN LÓPEZ TOBAJAS,
AUTOR DE “MANIFIESTO CONTRA EL PROGRESO” (JOSÉ J. DE OLAÑETA)



**“Reintegrar nuestra vida,
curar y reconstruir
nuestra alma agonizante:
ésta es, a mi entender,
la única urgencia verdadera”**

Traemos a nuestras páginas a Agustín López Tobajas. No es doctor, ni aficionado a la naturopatía ni nada parecido. Es un experto en la Tradición Primordial.

En esta entrevista nos explica que nuestro mundo está enfermo.

Físicamente, sí, pero, sobre todo, nuestro mundo está enfermo espiritualmente...

Agustín López Tobajas es uno de los más lúcidos introductores en España de lo que se conoce por Tradición Perenne. Podríamos definirla, como dice el propio Tobajas, como “el legado procedente de una revelación primordial que las diversas culturas y civilizaciones han ido transmitiendo a sus descendientes a lo largo de la historia; legado que se articula en una serie de doctrinas, métodos y pautas para la realización espiritual que, adaptándose a las particulares circunstancias de cada cultura son, sin embargo, idénticos en lo esencial como expresiones diversas de una Verdad única”. López Tobajas es traductor especializado en tradiciones espirituales y ciencias de las religiones. Fue codirector de la revista *Axis Mundi* (1994-2000) y de la colección «Orientalia» (Editorial Paidós). En la actualidad, coordina el Círculo de Estudios Espirituales Comparados. Ha publicado recientemente *Manifiesto contra el progreso* (José J. de Olañeta, Editor), un contundente volumen en el que el autor explica muy bien por qué el mundo actual camina hacia su destrucción, si bien, para López Tobajas, «la catástrofe, en definitiva, no es que Occidente se hunda, sino que subsista», pues «que el mundo moderno se desmorone es, en todo caso, la única esperanza para quienes mantienen viva alguna fe en la humanidad». Tal vez algún lector se sorprenda de que no traigamos a nuestras páginas a un doctor, sino a un especialista en la Tradición Primordial. Pero, ¿cómo puede vivir saludablemente un mundo corrompido espiritualmente hasta el tuétano? ¿Existe la salud en un mundo enfermo? Tal vez el camino esté en escapar a Oriente, sí, pero, como muy bien dice Agustín López, «un Oriente que no se encuentra, ciertamente, en los mapas, y al que los pueblos de todos los tiempos han nombrado de formas diversas: Ítaca, Hiperbóreas, Avalon, Shambala, Thule, Salem, Aztlán, Hurqalyá... Ese «Oriente, que nada tiene que ver con nuestra geografía física, es

el lugar por donde desputa, en el alma extranjera capaz todavía de nostalgia, la luz del dios que le ha de salvar».

– Creo que, como muy bien dice, los mayores problemas que hoy asuelan a nuestro planeta y a la Humanidad no son la energía nuclear, los alimentos transgénicos, la polución química o un sistema sanitario basado en el fraude de las empresas farmacéuticas, sino los paradigmas que nos han conducido hasta aquí. ¿Cuándo y cómo surge una sociedad que está arrastrando al planeta y a todos sus habitantes a la destrucción?

– Es difícil responder a esa pregunta de forma muy concreta. Tal vez la historia de la humanidad sea la historia de una continuada decadencia desde sus orígenes hasta la actualidad. Ya sé que esta tesis será inaceptable o ridícula para muchos, pero nuestra visión de la historia puede estar llena de prejuicios, empezando por la generalizada idea de que el nivel de desarrollo tecnológico es una medida del nivel de inteligencia. Acaso sea más bien lo contrario. De cualquier modo, parece claro que el Renacimiento supuso una ruptura con lo que podríamos llamar el «mundo tradicional». El Renacimiento fue una época brillante en ciertos aspectos, pero su «humanismo» llevaba implícita una gran dosis de orgullo y arrogancia, un cierto titanismo que ha marcado decisivamente toda la historia posterior de Occidente. La Ilustración, afirmando los derechos absolutos de la razón, fue un peldaño más en la caída. Otro salto se produciría con la Revolución Industrial; ahí comienza el imperio de la máquina y se consuma un cambio radical en la forma de vida. Es decir, limitándonos a los últimos siglos, más que un momento decisivo, habría (yo creo) un hundimiento progresivo con saltos más o menos significativos. Cabría preguntarse por qué la conciencia occidental decidió emprender ese camino frente al resto de civilizaciones y culturas, pero yo, por supuesto, no tengo

respuesta para eso... No lo sé. En todo caso, ni la modernidad es el Mal absoluto, ni las culturas premodernas son el Bien absoluto. Para mí la cuestión es que el progreso nos ha arrebatado un mundo que, con todas sus limitaciones, era cien veces preferible a éste con todos sus «avances». De hecho, aquel mundo permitía o hacía posible el acceso al sentido, a la plenitud espiritual, y el que ahora vivimos parece empeñado en impedirlo. Ésa es la diferencia.

CAMINO DE LA ENFERMEDAD

En el contexto de lo sanitario, como en tantos otros, parece que el desarrollo económico nos conduce a vivir cada día menos y peor. Se multiplican las pandemias, crece el número de pobres, las hambrunas azotan a los países empobrecidos, la sequía amenaza a miles de millones de personas, somos más estériles, se disparan las tasas de enfermedades degenerativas y las enfermedades mentales devastan a la población. Todos estos problemas tienen un claro origen antropogénico. Usted señala que «hablando en términos generales, la riqueza no genera más que estupidez y perversión». ¿Y decadencia y enfermedad?

– También, por supuesto. Pero yo no pretendo decir que sólo el ansia de riquezas tenga la culpa de todo; ésa sería una tesis propia de un marxismo moralizante. Quiero decir, más bien, que la obsesión por el desarrollo económico genera, junto con otras circunstancias, el olvido de lo esencial, y eso acarrea «perversión», pero no sólo en un sentido moral sino, más bien, metafísico; perversión como voluntad de quebrantamiento de las leyes que regulan la relación del ser humano con el cosmos y con el Espíritu. La «estupidez» a que me refiero en el *Manifiesto* es básicamente el olvido por parte del ser humano de lo esencial de sí mismo, de su origen y su destino. De esas actitudes mentales básicas nacen, en última instancia, todas las miserias que aquejan a los hombres.

– Usted afirma que «la ciencia asume actualmente el papel que antaño desempeñó el aspecto exotérico de las religiones en el campo de las creencias». Es decir, que los dogmas de la Iglesia han sido sustituidos por dogmas tecnocientíficos. Y, al fin y al cabo, el pueblo sigue sumergido en el mundo de las supersticiones.

– Sí, pero hay algo que cambia: al margen de las diferencias en el contenido entre unos dogmas y otros (asunto en absoluto desdeñable), los dogmas de la Iglesia eran reconocidos como tales; nadie pretendía que fueran razonables o evidentes. Eso establecía una distancia entre el individuo y el dogma, distancia que garantizaba la libertad interior de cada cual para aceptarlo o no, al margen, claro está, de las posibles imposiciones autoritarias de la Iglesia en el marco social. En la modernidad, esa distancia ha desaparecido, los dogmas científicos se introducen en las conciencias como si de verdades demostradas y evidentes se tratase. Pensemos, por ejemplo, en el evolucionismo. Casi nadie sabe nada de las teorías evolucionistas, pero todo el mundo las acepta con una fe inquebrantable. Al margen de su verdad o falsedad, el evolucionismo es, por encima de todo, una *creencia*, un dogma del que se ignora su carácter de tal. Podríamos analizar otros muchos. «Científico» se ha convertido en sinónimo de «verdadero», cuando curiosamente las teorías científicas cambian cada dos por tres. La sociedad contemporánea se cree intelectualmente libre, pero en realidad está más imbuida de creencias y prejuicios que cualquier otra sociedad de tiempos pasados. A la inversa, se consideran supersticiones conocimientos que hoy no son operativos, sin pensar que pudieron serlo en el pasado. Por ejemplo, la utilización de fuerzas sutiles o suprafísicas con fines curativos. Es

muy probable que ciertas prácticas terapéuticas que hoy se ven como supersticiones funcionaran realmente en su momento, aunque, debido a eso que René Guénon llamó la «solidificación», es decir, la progresiva insensibilidad de la materia a las energías suprafísicas, puedan ahora no ser eficaces. Y, dicho sea de paso, habría que prevenir contra ciertos embaucadores que pretenden desenterrar prácticas curativas de tiempos pasados o incluso de culturas desaparecidas y se atribuyen poderes de los que carecen por completo. Naturalmente no estoy diciendo que todos los métodos de curación tradicional hayan perdido su antigua eficacia, ni mucho menos, pero no habría que ser tan crédulos como para ponerse en manos del primer «sanador alternativo» que se cruce en el camino.

LA SEDUCCIÓN DE LA MENTIRA

– ¿Cómo el mundo puede vivir tan engañado? Los medios de información vomitan a cada instante cantos de sirena sobre los supuestos avances de la ciencia y la tecnología. Pero la epidemia de cáncer se dispara. Dos de cada tres estadounidenses padecerán cáncer a lo largo de su vida. Y esto es sólo un ejemplo. ¿Es el equivalente a las promesas del faraón de que se habla en el Islam?

– La capacidad de seducción de la técnica es muy fuerte. La modernidad, dando la espalda a la trascendencia, ha creado un gran vacío en el interior de los hombres, un hueco que sentimos la necesidad de llenar como sea y con lo que sea. La ciencia y la técnica ofrecen la ilusión de colmar ese vacío con algo tan inmediatamente constatable como el poder sobre la materia; al margen de sus consecuencias ulteriores, la ciencia y la técnica tienen una eficacia a nivel inmediato: aparentemente «funcionan»; de ahí su poder de convicción. Por ejemplo, es indiscutible que se inventan remedios para ciertas enfermedades; otra cosa es que el sistema que hace posible esos remedios genere continuamente males mucho mayores que los que consigue ir evitando. Pero la relación del sistema con los males que provoca no es nunca tan perceptible como la relación con los remedios que inventa. Los «efectos colaterales» se presentan siempre como anomalías evitables, cuando en realidad son parte ineludible del proceso de producción de los «remedios». Ahora bien, no habría que deformar las cosas para ajustarlas más fácilmente a nuestro esquema; los métodos de la medicina oficial pueden ser brutales, pero no nos engañemos: a su manera funcionan y, en algunos casos, puede incluso ocurrir que sean los únicos que funcionan, pues el ser humano puede haberse «solidificado» hasta tal punto que sólo responda a estímulos particularmente violentos. Con esto no estoy defendiendo necesariamente la utilización de tales métodos. Por ejemplo, pueden no gustarnos los trasplantes de órganos; de hecho, yo creo que los trasplantes deberían hacer estremecerse a cualquier mente normal al mismo nivel que las prácticas de una tribu de antropófagos, pero, a nivel inmediato y al margen de sus repercusiones a nivel social (mercado de órganos, etc.), funcionan. La cuestión es que no todo lo que «funciona» es legítimo. Hay quienes se empeñan en que sólo los métodos alternativos son eficaces y que los oficiales son ineficaces. Me parece que ésa es una forma de seguir practicando el culto a la eficacia, que es uno de los pilares de la barbarie tecnológica. Hay que entender que hay cosas en la modernidad que son eficaces, pero no por ello son admisibles. La eficacia no puede ser nunca el criterio supremo, ni siquiera en medicina. Volviendo a la seducción, hay otro hecho importante: la mayor parte de los seres humanos ven lo que la ciencia, la tecnología o el llamado progreso, en general,

nos da, sea bueno o malo, pero no pueden ver lo que nos quita. Y no lo ven por la sencilla razón de que lo que se nos ha quitado *ya no está ahí*, y lo que no está ahí no puede verse; se podría, en todo caso, recordar (con una memoria más ontológica que psicológica), pero los mecanismos sociales, con su permanente tensión hacia el futuro, se ocupan de borrar todo recuerdo que supere el nivel del dato. El pasado está muerto, se nos repite hasta la saciedad, cuando, en realidad, todo lo que somos es pasado.

LA RAZÓN DE SER DE LA ENFERMEDAD

– Además, la absoluta medicalización de la enfermedad hace que se pierda, en cierto sentido, parte de su razón de ser. De igual manera, la muerte desaparece del mapa. Es como si no existiera. Es como si fuéramos a tener una vida eterna. Pero la enfermedad y la muerte también cumplen una función, al menos desde el punto de vista de la Tradición.

– Naturalmente. Hay enfermedades que podríamos llamar «artificiales», es decir, que están generadas por las transgresiones del orden cósmico, pero hay otras «naturales», provocadas por el desgaste natural de los organismos o, sencillamente, por el destino de cada ser vivo. Por supuesto, es lógico y natural que si uno está enfermo trate de curarse y de evitar la enfermedad mediante unos métodos proporcionados a nuestra naturaleza; pero tratar de esquivar la enfermedad y la muerte a toda costa, a cualquier precio y por cualquier método, se ha convertido en una obsesión tan delirante como inútil. Nos guste o no, ser hombre implica de forma necesaria la enfermedad y la muerte. Esto es una obviedad, pero a veces parece que se olvida. En consecuencia, tendríamos que aprender a aceptarlas. Hay limitaciones que no podemos superar; se trataría entonces de orientarlas en la dirección adecuada. Hay que recuperar para la enfermedad y la muerte el sentido que la modernidad les ha expropiado.

– Le cito: «Tomando elementos dispersos de aquí y de allá, se fabrica un yoga que ignora el hinduismo, un zen que no tiene nada que ver con el budismo o un sufismo escindido radicalmente del Islam». El yoga es como gimnasia; el sufismo, poco más que una danza (mal ejecutada); el taoísmo, artes marciales... El tantra se utiliza para incrementar el placer sexual... Pero nadie se detiene a orar, ni se bendicen los alimentos (ni siquiera los ecológicos) y, mientras se utilizan tecnologías solares, nadie agradece al astro rey su luz cada mañana... Es la cultura del sucedáneo...

– Sí. Socialmente, vivimos en una falsificación perpetua. Y los movimientos alternativos, ecologistas, espiritualistas y similares no están libres de ello. Yo hago bastante hincapié en esto, y tal vez quienes lean mi *Manifiesto contra el progreso* piensen que la tengo tomada con los ecologistas, pero no es así. Lo que ocurre es que la perversión del «sistema» o la locura de Bush son más o menos evidentes, y, frente a eso, se tiende a pensar que todo lo que en apariencia se opone al sistema es bueno. Pero eso es simplificar las cosas. La espiritualidad *New Age* es un perfecto ejemplo de falsificación. Y los movimientos «alternativos» de diversa índole lo son también en gran medida, aunque, naturalmente, está claro que hay ecologistas y ecologistas... El caso es que se ha perdido de vista lo esencial y se han absolutizado elementos tal vez importantes pero secundarios. Todo el mundo se preocupa por la salud del cuerpo, y no es que eso esté mal, pero el cuerpo absorbe toda la atención y no queda espacio para la salud del alma. Nos preocupamos por la es-

tricta pureza biológica de lo que comemos y luego alimentamos el espíritu con basuras. Recogiendo lo que usted decía: ¿qué es más sano, comer los productos de cualquier supermercado con una conciencia de humildad y agradecimiento a Dios o comer productos de herbolario, con certificado biológico, con una conciencia meramente «química» de los procesos biológicos de la alimentación? Se podrá responder que las dos cosas juntas. Vale. Pero la cuestión es dónde ponemos el énfasis. Y, en la situación actual, yo pondría el énfasis en lo primero. Bu-

da se alimentaba con lo que las gentes le echaban en su cuenco; no creo que su dieta fuera muy equilibrada. Pero llegó a la iluminación. De nada sirve cambiar las energías contaminantes por energías limpias si el hombre no empieza por limpiar su alma. Una actitud espiritual correcta da lugar (en términos generales y dentro de ciertos límites) a una relación correcta con el mundo físico, pero no está tan claro que lo inverso sea siempre tan cierto. No me parece descabellada la posibilidad de que un mundo técnicamente limpio sea espiritualmente un infierno. Habría que tenerlo en cuenta...

EL TEMPLO...

– En general, ¿cómo ve la salud y la enfermedad en el mundo de la Tradición? ¿Debería ser vista a la luz de la idea de que lo orgánico y el no visto forman una unidad? Si todo lo orgánico que existe sobre la faz del Universo, forma parte del Templo... no es ético profanarlo, ¿no?

– Particularmente, no creo que se pueda hablar del «mundo de la Tradición» como una unidad monolítica, aunque muchos así lo pretendan. En consecuencia tampoco la salud y la enfermedad me parece que tengan un significado unívoco en todas las culturas. Supongo que en general se ha buscado un equilibrio entre cuerpo y espíritu, pero eso tendría sus matices y, desde luego, no implica ponerlos en un mismo plano. Piense que también hay tradiciones para las que la materia, y por tanto el cuerpo, no dejan de ser algo más o menos irreal; e incluso otras que lo satanizan. Yo no diría que eso está ni bien ni mal. Cada cultura es un complicado entramado de compensaciones y de sutiles equilibrios, y lo importante es que la resultante global tienda hacia arriba, por decirlo de algún modo. Extraer de ese entramado pautas o actitudes concretas, ya sea respecto a la salud o a cualquier otra cosa, para juzgarlas desde nuestros particulares criterios culturales, me parece un disparate. Ahora bien, sea cual sea la actitud de unas u otras sociedades tradicionales respecto de la salud, todas, sin excepción, parecen haber tenido muy claro algo que ahora se olvida: que hay un orden de prioridades y que la salud física está siempre subordinada a la salud espiritual.

– En Occidente, que, como Oriente, tampoco es una zona geográfica, sino, más bien, un estado mental... hay muchos hospitales y ambulatorios, también muchos asilos y guarderías. Las personas viven cada vez más aisladas. Las



Foto: Archivo L. T.

El autor de "Manifiesto contra el progreso" señala en su libro que, en un mundo desacralizado y enfermo como el nuestro, "para poner la paz en el mundo, los hombres deberán poner primero la paz en su corazón"

familias se descomponen. En la historia de nuestra especie, parece evidente que jamás se vivió una época tan lúgubre. Los psicólogos señalan que divorciarse es reforzar la autoestima. ¿Es la propia sociedad la que está enferma?

– En efecto: tenemos muchos hospitales, muchos ambulatorios, muchos asilos, muchas guarderías... tenemos mucho de todo. Y cuanto más tenemos, menos somos. Pensamos que todo se arregla con más medios, más desarrollo, más técnica, más información... «Más» parece la palabra mágica de nuestra cultura, con la que creemos poder hacer todo tipo de milagros. Es el delirio de la acumulación. Pero esa acumulación, aparte de estar construida sobre el expolio y la esquilación del llamado Tercer Mundo, es decir, sobre el hambre, la miseria y la muerte de millones de personas, no es fuente de soluciones sino de nuevos problemas. Y, sobre todo, hemos olvidado algo fundamental: que la dignidad humana no se mide por lo que el hombre es capaz de acumular sino, justamente al contrario, por aquello de lo que es capaz de prescindir, por todas las cosas inútiles o superfluas a las que sabe renunciar para poder centrarse en lo esencial. Una sociedad sana sería una sociedad que reduciría al mínimo sus necesidades materiales y, por tanto, sus medios técnicos; sería una sociedad capaz de conformarse con lo estrictamente necesario. Parece que ahora hay mucha preocupación por hacer compatible el equilibrio ecológico con el desarrollo y la riqueza. Yo creo que con lo que habría que hacer compatible el equilibrio natural es con la sencillez y la austeridad; y eso, por cierto, no plantea ningún problema ni exige ningún esfuerzo; no requiere ningún «más»; en realidad, ni siquiera requiere ningún «hacer»: se hace por sí solo. Me parece que estaríamos física, mental y espiritualmente más sanos si, en lugar de plantearnos siempre lo que tenemos que *hacer*, nos planteáramos también lo que tenemos que *dejar de hacer*.

– En definitiva, ¿puede haber salud orgánica sin salud espiritual? Y ¿cómo «orientarse» espiritualmente en un mundo en el que han saltado por los aires los cuatro puntos cardinales del alma? ¿Qué necesitamos? ¿Hospitales o, con perdón, verdaderos maestros (nada que ver con los gurus sectarios, *of course*, de los que ya he conocido algunos, ja ja)?

– En cuanto a lo primero, supongo que algunos pensarán (¿tal vez un poco mecánicamente?) que no, que no puede haber salud orgánica sin salud espiritual. Sin embargo, yo no estoy tan seguro de que sea necesariamente así. Ya hablé antes de la posibilidad de que el mundo moderno llegue a crear una sociedad físicamente limpia, aunque espiritualmente muerta. ¿Por qué no? Hay una relación entre el mundo físico y el espiritual, por supuesto, pero si entendemos esa relación como un automatismo rígido corremos el riesgo de entender que una persona espiritualmente sana no puede estar nunca enferma, que un enfermo crónico está destinado al infierno o que un individuo perverso tiene que pasarse la vida en la cama. La ausencia de esa correlación automática es molesta porque dificulta y complica nuestra comprensión de la realidad, pero es así. No podemos negarle *a priori* a la ciencia y la tecnología la posibilidad de crear un mundo de energías limpias, un mundo saludable e higiénico, en el que todos sean zombis satisfechos contemplando la televisión y saliendo los fines de semana en coches no contaminantes a hacer «turismo verde». ¿Y qué pasa si un mundo espiritualmente muerto es capaz de generar un cierto nivel de salud física? Ése, si se alcanza, será (yo creo) el más diabólico de los mundos, pues su capacidad de fascinación será máxima. De forma paradójica podríamos decir que, mientras haya contaminación hay esperanza. No estoy diciendo que esté a favor de la contaminación, claro está; estoy diciendo que,

peor todavía que un mundo contaminado sería un mundo feliz, higiénico, sin disfuncionalidades, formado por seres «humanos» sin alma, pero cívicos y pulcros, cuyas aspiraciones se reduzcan a lo que el sistema pueda proporcionarles y sin motivo ninguno para lamentarse. Quiero decir, en definitiva, que hay una escala de prioridades y que me parece un error fatídico (y extremadamente extendido en la actualidad) conceder más importancia a unos pulmones limpios que a un alma limpia. Vivimos ahora una obsesión por la salud que me parece lo menos saludable que pueda imaginarse y que genera actitudes paranoicas, como, por ejemplo, la actual obsesión antitabaquista (y quede claro que yo no fumo). Tampoco me parece que sea muy acertado buscar la salud espiritual *para* poder tener salud física, porque eso es convertir el fin en medio y el medio en fin. Hay que tener claro qué es lo esencial y qué lo secundario. En cuanto a cómo orientarse espiritualmente en nuestro mundo, no puedo responder a eso, pues no tengo ni idea. Habría que preguntárselo a un maestro espiritual, supongo. Vivimos en un caos absoluto y nuestra «espiritualidad» es una muestra patente de ello. Entre unas tradiciones espirituales cada vez más entregadas, por un lado, a la modernización y el racionalismo o, por el lado contrario, al integrismo, y una *Nueva Era* carente del más mínimo discernimiento, vivimos ya una auténtica inversión de la espiritualidad. No podemos esperar que en una sociedad en la que ni siquiera existen «verdaderos discípulos» vayan a surgir «verdaderos maestros». Tal vez sólo quede recurrir a la interioridad de cada uno, pero ahí está el ego perpetuamente al acecho...

ESCAPAR DE BABILONIA

– Todo parece indicar que nos encontramos, desde hace tiempo ya, en el Final de los Tiempos. Usted reconoce que escapar de Babilonia es difícil porque, citando a Hölderlin, manifiesta que «cercano y difícil de captar es el dios; pero donde abunda el peligro, crece también aquello que salva». ¿Es nuestra gran oportunidad? ¿La enfermedad del mundo y nuestras enfermedades pueden ser una metáfora para huir de una vez por todas?

– Para no dar pie a equívocos, aclararé que, como digo en el *Manifiesto*, no se trata de huir *de* la realidad, sino de huir *a* la realidad, pues este mundo es la expresión misma de lo irreal. Parece, ciertamente, que la Providencia no nos abandona del todo y siempre, en alguna parte, crece aquello que salva, como decía Hölderlin. Es verdad. Pero hay que encontrarlo. ¿Dónde? Como afirma el dicho sufí nos empeñamos en buscar fuera de casa lo que hemos perdido dentro porque fuera «hay más luz». A mí me da la impresión de que no hay más lugar de búsqueda que el alma, por oscuro que ahí esté el panorama. El problema de Occidente no es que haya perdido la salud sino que ha perdido su alma. Algunos psicólogos postjunguianos hablan de *making soul*, literalmente «hacer alma». No es una expresión que me guste, pero creo que apunta a una necesidad muy real: nos hemos convertido en seres desarraigados, que no sabemos de dónde venimos ni adónde vamos y, lo que es mucho peor, que ni siquiera nos preocupa no saberlo. Ésa es la enfermedad fundamental: hemos perdido el alma, la hemos vendido, como Fausto, al demonio del «progreso» a cambio de un espejismo de felicidad que no nos proporciona más que frustración y desesperanza, vaciedad y depresión. Reintegrar nuestra vida, curar y reconstruir nuestra alma agonizante: ésa es, a mi entender, la única urgencia verdadera; lo demás, con todos los respetos, me parecen poco más que nimiedades.

Pedro Burruezo



ALIMENTOS NATURALES
Y BIOLÓGICOS

Alimentos biológicos
de calidad y confianza



NATURSOYS, S.L. Josep Gallés 36-52
08183 CASTELLTERÇOL (Barcelona)
Tel: 93 866 60 42 Fax: 93 866 62 50
info@natursoy.com - www.natursoy.com

Tofu - Salsas - Frijoles - Harinas - Legumbres - Almonds - Pasta - Cereales - Miel - Mermeladas - Conservas

Pruebe AGUA MICROFILTRADA

...NOTARÁ LA DIFERENCIA...
EN CASA, sin tener que desplazarse

¡¡¡OLVÍDESE DEL AGUA EMBOTELLADA!!!

- ✓ Cuide su salud
- ✓ Tratamiento ecológico, alternativa segura y cómoda
- ✓ Dispondrá de AGUA PURA, LIBRE DE CONTAMINANTES Y DE MALOS SABORES, PARA COCINAR Y BEBER
- ✓ AHORRE TIEMPO Y DINERO



TRATAMIENTO NATURAL DEL AGUA
Catalización, filtración, y purificación

c/Afores s/n - Sant Feliu de Buixalleu - 17451 Girona
TEL.: 972 87 40 26 - email: agua@aguanatural.com
Visítenos en Internet: <http://www.aguanatural.com>
SOMOS ESPECIALISTAS EN TRATAMIENTO NATURAL DEL AGUA

Consúltenos, le ofreceremos información completa del sistema

Ain Al Russafi



Carmen Cacería

Ain al Russafi es una cetería de l'Associació d'artesans Andalusos que tiene como objetivo dar a conocer la cultura de Al Andalus y promover la convivencia entre las diferentes culturas.

Para nosotros es muy importante que nuestros visitantes disfruten de un rato de harmonía y despierten sus sentidos tanto en olores y sabores diferentes a lo habitual. Así a través de los gustos vamos a la construcción de un mundo donde los pueblos se reconozcan entre sí.

C/ Buenos Aires 3 Valencia (barrio de Russafa)
Tel: 96 322 18 24 Cerrado el Lunes
Abierto de 17h a 24h
Sábados y víspera de festivos de 17h a 2h

Repostería Andalusí
Tradicional y integral
Fabricación y venta en
Sueca
Telfax: 96 171 19 43

Miny
Daibat



PRODUCTOS BIOLÓGICOS



<http://www.elgranero.com>

- Cereales
- Copos
- Harinas
- Germinados
- Tofu
- Granos
- Legumbres
- Sémolas
- Azúcar de caña
- Muestras
- Pasta Integral
- Salvados
- Embutidos Vegetales

Los Productos Biológicos no han sido manipulados genéticamente ni tratados con pesticidas, conservando así todos sus nutrientes.

EL GRANERO INTEGRAL S.L.

Avd. Alf. García, 26 Pol. Ind. Paracuellos de Jarama 28660 Madrid
Tel: 91 658 02 01 / Fax: 91 658 06 43 / email: info@elgranero.com

THE Ecologist

LE PONE MÚSICA A LA LACTANCIA MATERNA Y AL PARTO NATURAL



1. Ramon Civit – L' inexorable pas del temps
2. Fernando Mas – Nacer
3. Montserrat Figueras – Christmas lullaby
4. Lea Shalom & Bohemia Camerata – La princesita de la caja de música quiere volar
5. Pascal Comelade – La lluna, etc.
6. Maria del Mar Bonet – Cançó de bressol
7. Marlango – My love
8. Esperanza Fernández – Nacimiento
9. Lole y Manuel – Un cuento para mi niño
10. Toti Soler – El noi de la mare
11. Vainica Doble – El niño inseminado
12. Cathy Claret – La Teresita mira a la luna
13. The Innocence Mission – My Love Goes With You
14. Robert Wyatt – Lullaby for Hamza
15. Kevin Johansen – El círculo
16. Velure – Birdy
17. Petrona – Un niño que llora en los montes de María
18. Muchachito – Libre como el viento
19. Marc Parrot – Berta
20. Claustrofobia – Nana del amor amargo

UN REGALO INOLVIDABLE

NANAS CONTEMPORÁNEAS
CONTEMPORARY LULLABIES
Canciones de ternura en los tiempos del rencor

UN REGALO INOLVIDABLE


Canciones originales de solistas y grupos de todo el mundo. Nanas y piezas afines tradicionales o contemporáneas interpretadas por los más lúcidos artistas de las últimas décadas. Diversos estilos: vanguardia, pop, flamenco, jazz, clásica, instrumental, minimalismo, tradicional, electrónica, piano... y diversos idiomas... La mejor banda sonora por una infancia natural.

Un disco que hará reflexionar a los nuevos padres sobre la importancia del parto natural, de la lactancia materna y de la utilización de pañales reutilizables...

Dibujos e ilustraciones originales de CARME SOLÉ VENDRELL
Introducción a cargo de Pedro Burruezo e Isabel Fernández del Castillo
El libreto incluye los textos de las canciones y todos los créditos de cada nana

Esta producción cuenta con el apoyo de BioCultura, FEDALMA (Federación Española de Asociaciones pro Lactancia Materna), ACPAM (Associació Catalana Pro Alletament Matern), EPEM (El Parto Es Nuestro) y Grup Doules (Comadronas para la asistencia integral al nacimiento)

El porcentaje correspondiente a los royalties del recopilador es destinado a consolidar económicamente un proyecto de periodismo medioambiental y ciudadano absolutamente independiente como es el caso de The Ecologist.

Una producción de The Ecologist / Pedro Burruezo para K Industria Cultural, S.L.
Editado y distribuido por K Industria Cultural, S.L.  Tel. 93 457 97 45. www.kindustria.com

CÓMPRALO EN TU TIENDA DE DISCOS O RELLENA ESTE CUPÓN, NOS LO ENVÍAS Y RECIBIRÁS EL CD EN TU CASA



Nombre y apellidos.....
D.N.I./C.I.F.:.....
Calle/Plaza.....
Ciudad.....
Provincia..... C. P.....
Teléfono..... Edad.....
Profesión..... Fecha.....
Firma

The Ecologist - Àngel Guimerà, 1, 1º 2ª - 08172 - Sant Cugat -
BCN - España - Tel. 935 800 818 - Fax: 935 801 120

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre y apellidos (o empresa) (titular).....
D.N.I. / CIF (titular).....
Banco / Caja de ahorros.....
Domiciliación oficina..... C. P.....
Población..... Provincia.....

ENTIDAD	OFICINA	DC	NÚMERO DE CUENTA

Atención: oferta especial. Lectores de The Ecologist: **10 €.**
Gastos de envío incluidos.

Deseo adquirir el CD "Nanas contemporáneas"

LA UE PROHÍBE LA IMPORTACIÓN DE AVES DE RUSIA Y KAZAJASTÁN

LA AMENAZA DE LA GRIPE AVIAR SE EXTIENDE

El problema de la gripe aviar se extiende por Asia y llama a las puertas de Europa. Las entidades internacionales ultiman estrategias para hipotéticas urgencias. Es una de las consecuencias de la globalización económica del planeta y de su masificación. El mundo tradicional es un mundo que vive a otro paso, con más lentitud, amando lo pequeño y lo sencillo.

Desde el pasado mes de agosto, los países de la Unión Europea ya no pueden importar aves vivas y tampoco plumas procedentes de Rusia y Kazajastán. La Comisión Europea ha tomado tal decisión ante el temor de que la gripe aviar diezme la cabaña avícola. Además de eso, los expertos temen que la pandemia continúe saldándose con víctimas humanas, como ya ha ocurrido en Asia. En la práctica, la prohibición de la Comisión no afecta a la carne de pollo, productos derivados de la carne y los huevos, porque (en teoría) no existe comercio entre los 25 estados miembros y Rusia y Kazajastán. La infección ya ha provocado la muerte de 125 millones de aves y un centenar de víctimas humanas en el sureste asiático. Ahora, según aclaran los especialistas, se extiende por el centro de Asia y hacia Europa. Aún no se tiene noticia de que el virus H5N1 de la gripe aviar, mortal para el ser humano, haya afectado a los habitantes de Rusia y la República de Kazajastán. No obstante, los expertos señalan que las aves infectadas se cuentan por decenas de miles. Los brotes de la gripe aviar se entienden por Mongolia, Siberia y la frontera de Rusia con Kazajastán.

MIGRACIONES DE AVES

Con la llegada del otoño, las aves migran de un lugar a otro. Se teme que estos procesos migratorios podrían extender más aún la pandemia a países europeos o, incluso, americanos. El ministro de Agricultura holandés ya ha hablado al respecto: «Las aves, en sus migraciones, pasarán por algún punto de nuestro territorio y debemos intensificar nuestra vigilancia». Holanda es uno



Foto: A. P.

Las migraciones de aves procedentes de países donde ya se ha expandido la gripe aviar puede extender la epidemia a Europa

de los países que ya ha tenido contacto con otros brotes de gripe aviar. En los últimos días se han confirmado nuevas víctimas humanas en países como Corea. Entre tanto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) negocia con una compañía farmacéutica una reserva extraordinaria de un fármaco antiviral para atender una posible pandemia. La OMS, señalan fuentes de la organización, cuenta con dosis suficientes para tratar a 125.000 afectados y quiere almacenar medicamentos para un millón de personas. Mientras, algunos países asiáticos están empezando a almacenar este tipo de fármacos ante hipotéticas urgencias.

A. S.

¿LE INTERESA LA ENERGÍA SOLAR?



CENTRO DE ESTUDIOS DE LA ENERGÍA SOLAR
SOLAR ENERGY TRAINING CENTRE
Asociado a Solar Energy International

- Primer Centro Internacional en formación de especialistas en Energía Solar.
- Certificación Internacional ISO 9001.
- Bibliografía técnica y software profesional.
- Completo programa de **formación a distancia** para la obtención del Diploma de:

PROYECTISTA INSTALADOR DE ENERGÍA SOLAR

CENSOLAR, Parque Industrial PISA • C/ Comercio, 12 • 41927 Mairena del Aljarafe, Sevilla (ESPAÑA)
☎ 954 186 200 FAX: 954 186 111 Email: censolar@censolar.edu

www.censolar.edu



VIAGRA PRODUCE CEGUERA

LAS FARMACÉUTICAS, OBLIGADAS A ADVERTIRLO

La Agencia de la Alimentación y el Medicamento de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) ha ordenado recientemente a las farmacéuticas Pfizer (los fabricantes de Viagra), Eli Lilly & Co and Icos Corp (Cialis), GlaxoSmithKline y Bayer Ag que incluyan una etiqueta en sus medicamentos que advierta de que estas pastillas de diferentes marcas, que combaten las disfunciones eréctiles, pueden causar ceguera en sus usuarios. La FDA ha recibido 43 quejas de pacientes que señalan que los denunciantes han padecido NOIA (Neuropatía Isquémica Óptica No Arterial Anterior) como consecuencia del consumo de este tipo de pastillas. LA NOIA conlleva pérdidas de visión. Susan Cruzan, portavoz de la FDA, ha reconocido que la institución estadounidense se ha visto obligada a esta

iniciativa por las quejas recibidas debido a las reacciones adversas, y no por voluntad propia. Mientras, la AUA (Asociación Americana de Urología) continúa recomendando Viagra, Cialis o Levitra como primera opción para combatir las disfunciones eréctiles.

A pesar de los problemas que puede llegar a causar el fármaco Viagra y sus afines, la Asociación Americana de Urología continúa recetándolo a diestro y siniestro contra las disfunciones eréctiles, muchas de ellas provocadas por causas no orgánicas...



Foto: EcoArchivo

I ENCUENTRO DE DIÁLOGO INTERTRADICIONAL EN CATALUNYA

LA VUELTA A LA UNIDAD

La revitalización del conocimiento de las grandes tradiciones, como el cristianismo, el islam, el hinduismo, el budismo, las negro-africanas o las indígenas americanas, es la alternativa a la extensión actual de los fundamentalismos. Este es el objetivo del

"I Encuentro Internacional de Diálogo Intertradicional en Catalunya, Por un Occidente Armonioso, La Luz Tradicional de la Unidad en la multiplicidad", organizada por las ONGs Plural-21 y Asociación Cultural Orígens.

Los organizadores de este encuentro, que cuentan con el apoyo de primeras figuras como Raimon Panikkar, maestro cristiano y uno de los teólogos más reconocidos del último siglo, u Òscar Pujol, director de Programas Educativos de Casa Asia y uno de los principales expertos en Europa en la India y su idioma tradicional, el sánscrito; consideran que el integrismo procede tanto de fracciones religiosas degeneradas como de la sociedad moderna occidental.

La violencia fundamentalista aumenta por la extensión del dualismo de la lógica de pensamiento moderna, según el doctor en Antropología y co-organizador de este encuentro, Arcadio Rojo. La percepción moderna del mundo se limita al dualismo superfluo de las cosas existentes y percibe la diferencia como antagonismo y, por tanto, como "fuente de enfrentamientos", añade Rojo.

El conocimiento metafísico tradicional, según los organizadores de este proyecto, entiende que la dualidad es complementaria y no opuesta. Incluso "la lógica de percepción tradicional transciende la dualidad aparente de la realidad para indentificarse con la unidad profunda de todo, con el Principio Supremo", señala el doctor Rojo. "Todo es lo mismo y todo es armónico. Por tanto, no hay enfrentamientos" desde esta perspectiva, añade.

El I Encuentro Internacional de Diálogo Intertradicional pretende restituir en Catalunya y, en general, en Occidente... este conocimiento tradicional "para contribuir a la convivencia en paz, armonía y plenitud" en sociedades multiculturales. David Rodrigo, coordinador del proyecto, dice que no se trata de un simple esfuerzo filosófico ni de un diálogo entre religiones, sino de la restitución del conocimiento que históricamente ha permitido la convivencia entre tradiciones.

Contacto: David Rodrigo

E-mail: david@plural-21.org

Stan Eales

Piensen que tengo una intoxicación por "heavy metal"



Por Stan Eales, de su obra "El libro del eco-humor" (Ediciones SM, 1991 (Colección Tierra Viva))

LA MEDICINA TRADICIONAL

VITAL PARA EL TÍBET

La industria de medicina tibetana de Tíbet ha experimentado un notable desarrollo en los últimos años. Prueba de ello es que tanto la producción de la medicina local como su calidad han aumentado de manera considerable y que las empresas productoras de los medicamentos originarios de la región y el cultivo de plantas medicinales han empezado a tomar forma, convirtiendo la medicina local en uno de los sectores de vital importancia para la economía del Tíbet. Según se ha podido conocer, ha crecido notablemente en el Tíbet el porcentaje de hectáreas de plantas donde se cultivan, se crían y se protegen diversas plantas medicinales. La producción anual de las medicinas tibetanas llegan a 500 kilogramos con más de 400 variedades. Asimismo, algunas empresas han mejorado sus técnicas de producción y el nivel tecnológico de los equipos a través de la transformación tecnológica, lo que ha permitido una notable mejora de las condiciones de producción. Mientras que se conservan sus especialidades tradicionales, la producción de la medicina autóctona está adquiriendo mayores dimensiones, en buena medida por la existencia de una demanda que pide productos tradicionales.

BAYER SE SALE CON LA SUYA

MARIHUANA EN SPRAY

El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya inicia en estos días un pionero proyecto de distribución de marihuana a aquellos enfermos cuyos síntomas no han respondido a tratamientos convencionales. Principalmente, serán enfermos de cáncer, sida y esclerosis múltiple los que se acojan a la iniciativa, unos 600 pacientes en total. Salut ha optado por la fórmula más aséptica: importará un medicamento en forma de *spray* fabricado por Bayer que ya se comercializa en Canadá. Salut ha decidido no utilizar la planta desecada, como sí se hace en Holanda, sino un fármaco creado por una multinacional que se utiliza accionando el pulverizador bajo la lengua del paciente. El fármaco se llama Sativex e incluye dos de los principios activos más importantes de la planta *Cannabis sativa*, el tetrahidrocanabinol y canabidiol. La decisión de Salut de usar un fármaco y no la planta podría deberse a la presión de grandes empresas farmacéuticas, farmacias y, también, en cierta medida, a la razón de que se



Foto: A. P.

La Fundación Biodiversidad quiere premiar a los fotógrafos que mejor capten la esencia de la Naturaleza

pretende que, de esta forma, el uso de la marihuana esté alejado al máximo del ambiente asociado a la clandestinidad e ilegalidad.

FUNDACIÓN BIODIVERSIDAD

CONCURSO FOTOGRAFICO

La Fundación Biodiversidad convoca el mayor concurso fotográfico sobre medio ambiente en nuestro país. Según la entidad, "el objetivo es dar a conocer la importancia de conservar el medio ambiente en España". El concurso está dividido en nueve categorías correspondientes a las líneas estratégicas de la fundación. En total, se repartirán 27.000 euros en premios. Se trata de la primera edición y la fundación ha adelantado ya que el certamen tendrá una periodicidad anual. El concurso está abierto a fotógrafos profesionales y aficionados residentes en España. Las imágenes deberán ser en color e inéditas, no publicadas ni premiadas anteriormente. Más información: www.fundacion-biodiversidad.es

ECOCENTRO
 Restaurantes Vegetarianos
 Alimentación Biológica
 Multi-tienda Natural

Nuevo Restaurante-Auto-servicio

Librería Nueva Conciencia * Bio-Fresco
 Bazar * Herbolario * Cosmética Natural
 Fórum * Hemeroteca Alternativa

50% de Descuento en los 2 Restaurantes

Se aplica en el acto a las personas que todavía no dispongan de la Tarjeta Descuento y que la soliciten presentando este anuncio.

C/ Esquilache 2, 4 y 6 (junto a la Avenida de Pablo Iglesias, 2) Metro Canal y Ríos Rosas • 28003 Madrid
 Tlf: 915-535-502 • Fax: 915-333-107
ecocentro.es • www.ecocentro.es

brotasol
 Alga cochayuyo para enriquecer tu dieta

Importado por: Brotasol S.L. brotasol@telefonica.net
 Apartado de correos 76. 08759 Vallirana - Tel.: 651 340 641
- Nos encontraréis en Biocultura Madrid. Stand 76 -

Plaza de la Fuente 11
 Madrid
 Metro: Nueve/Príncipe Pío
 Tlf: 91 542 19 02

El Vergel

Centro Vegetariano

Restaurante
 Más de 100 platos elaborados con ingredientes especialmente seleccionados

Multitienda Ecológica
 Alimentación Ecológica
 Cosmética Natural
 Librería Especializada
 Terapia Nutricional
 Frutas y Verduras Ecológicas
 (productos de ecolocal)

Herbolario

Establecimiento adherido a la Asociación "Vida Sana"

Miembro de la Asociación de Dietistas de España
 Horario de Restaurante de: 13 a 24 horas Horario de Tienda de: 10 a 24 horas

ARQUITECTURA Y BIOCONSTRUCCIÓN

PROYECTOS DE ARQUITECTURA PARA UN HABITAT SALUDABLE

K a i h o 8

C/ San Conrado 3. 1ª Edif. Villa Edar
 Entrada por:
 C/ Coronel de Diego 6
 San Lorenzo de Escorial (28200) Madrid
 Tel.: 91 890 49 66
 Fax: 91 890 82 33
kaiho8@kaiho8.net

EL MEJOR ALIMENTO PARA EL BEBÉ

Las madres de todas las poblaciones que viven o han vivido según las pautas de cada una de sus tradiciones dan el pecho a sus bebés. En muchos de estos pueblos, existe la norma de amamantar a los pequeños hasta los dos años de edad, como mínimo. Esta entrevista a la pediatra Gro Nylander demuestra que estos pueblos tradicionales están muy acertados.

La leche materna es el mejor alimento para los niños, de la misma forma que la leche de vaca es la mejor para los terneros. Todos los mamíferos producen leche que es perfecta para sus crías. En esta entrevista con la Dra. Gro Nylander, jefa del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Rikshospitalet de Oslo, Noruega, descubrirás más cosas sobre la lactancia.

– ¿Por qué es mejor la leche materna?

– La leche materna contiene de manera precisa todo lo que el niño necesita para su desarrollo y crecimiento natural. Siempre está fresca, ya que se toma directa de fábrica. La leche materna es fácil de digerir, y se sirve limpia y a la temperatura adecuada. De esta manera se evitan los intermediarios que encarecen el producto final y el riesgo de contaminación por falta de higiene. Además, el momento de la comida es cálido y agradable y transmite seguridad al pequeño. Otra ventaja es que los niños de pecho no necesitan agua, incluso durante días calurosos de verano o cuando tienen fiebre. Estudios hechos en los trópicos muestran que, incluso durante intensas olas de calor, los niños están bien hidratados cuando se les da el pecho siempre que lo piden.

LOS LÍPIDOS

– La grasa de la leche materna es muy beneficiosa...

– La grasa es una parte importante de la leche materna y aporta por término medio la mitad de las calorías. Esta grasa favorable para el ser humano está repartida en minúsculas gotitas de manera que el bebé pueda aprovecharla por completo. La grasa es importante para, por ejemplo, el desarrollo del cerebro. Cuando el niño nace el cerebro todavía no está completamente desarrollado. La creación de tejido cerebral precisa de mucha cantidad de grasa; el mejor material para construir este tejido es la grasa de la leche materna. La grasa de la leche materna también es necesaria para el desarrollo de la vista. Por si fuera poco, la grasa de la leche materna favorece un crecimiento adecuado. Existen estudios que muestran que los niños de bajo peso al nacer, que por alguna razón han pasado hambre mientras estaban en el útero de su madre, engordan más rápido con la leche materna que con cualquier otro alimento. A algunos les sorprende que la leche materna contenga tanta grasa, ya que su aspecto es parecido al de la leche de vaca desnatada. La explicación es que la composición de la leche materna cambia constantemente, de acuerdo a las necesidades del niño. La cantidad de grasa varía a lo largo del día y también a lo largo de cada toma. En general, la cantidad de grasa aumenta hacia el final de la tetada, cuando el niño ha saciado su sed y puede llenarse con unas cuantas calorías. A menudo

también aumenta la cantidad de grasa a medida que transcurre el día. La grasa libera sustancias que hacen que el niño se sienta somnoliento cuando se acerca la hora de acostarse.

HIDRATOS DE CARBONO Y PROTEÍNAS

– Lo mismo ocurre con los hidratos de carbono, proteínas...

– Es un pequeño *shock* para el bebé llegar al mundo después de haber estado en el vientre de su madre, donde recibía alimento continuamente, día y noche. Ahora pasan horas entre toma y toma. Cuando por fin la comida está servida, el pequeño puede sentirse incómodo por el hambre y la bajada de azúcar en la sangre. En esos momentos es bueno saber que la leche que sale del pecho al principio de la tetada tiene abundancia de azúcar (lactosa). Esta leche le da al niño fuerzas para seguir mamando y hacerse con todos los otros beneficios que la leche materna le ofrece. ¿A qué está bien pensado? En la leche se encuentran muchos tipos de hidratos de carbono. La lactosa contribuye a que el calcio se absorba fácilmente. Otros azúcares hacen que una bacteria beneficiosa (*Lactobacillus bifidus*) florezca en el intestino del niño, facilitando la digestión. Esta bacteria es la razón por la que la caca de los niños de pecho no tiene un olor desagradable. La cantidad de proteínas de la leche materna es precisamente la adecuada para los niños de pecho nacidos a término. Los prematuros necesitan más proteínas, pero, afortunadamente, la Naturaleza ya se encarga de ello: las madres de prematuros producen leche que contiene más proteínas. Por ello es muy importante que los bebés prematuros reciban la leche de su propia madre lo antes posible.

MINERALES, OLIGOELEMENTOS...

– Y con los minerales, oligoelementos...

– En la leche de todos los mamíferos hay poco hierro. Pero el poco hierro que se encuentra en la leche materna está especialmente preparado para ser absorbido por un cuerpecito humano y su cantidad es la suficiente para los niños nacidos a término. De hecho, dar el pecho de manera exclusiva es la mejor protección para que el niño no sufra de anemia durante los primeros seis meses de vida. La mayoría de los niños prematuros deben recibir suplemento de hierro durante un tiempo porque todavía no habían almacenado una reserva de hierro en su cuerpo. La leche materna también contiene muchos otros minerales y oligoelementos en la medida exacta y adecuada. Es el caso de, por ejemplo, el zinc, que es bueno para la piel, contrarresta el eccema y hace que las heridas se curen más rápidamente.

En general, la leche materna contiene todas las vitaminas que el niño necesita durante los primeros seis meses de vida. La úni-



Foto: EcoArchivo

Los pueblos amazónicos que siguen fieles a sus tradiciones espirituales continúan teniendo en la lactancia materna el principal aliado para sacar adelante a sus vástagos...

ca excepción es la vitamina D, que es necesaria para que el esqueleto obtenga calcio. La luz del sol es la encargada de que el cuerpo reciba vitamina D. Los habitantes de países muy al norte que no ven el sol en largos períodos deben tomar vitamina D. Un buen consejo de salud es que el niño pase tiempo al aire libre, aunque intentando evitar el sol directo.

– La leche materna es medicina...

– Asbjørn Langslet, catedrático de Pediatría, suele decir: “Mientras le des pecho a tu hijo, recibe una pequeña vacuna diaria”. Algunas investigaciones han demostrado que la leche materna ayuda activamente al bebé a evitar enfermedades. Por ejemplo, la leche materna, y especialmente el calostro, contienen importantes anticuerpos que protegen las mucosas contra diversas infecciones. Es un hecho comprobado que la leche materna funciona como una especie de guardaespaldas para el niño, pues contiene muchos glóbulos blancos, conocidos como “la policía del cuerpo”. Los glóbulos blancos se comen a los microorganismos dañinos y hacen que otras células pongan en marcha sus mecanismos de defensa. También está demostrado que los niños de pecho están menos expuestos a padecer diarrea y otras enfermedades del sistema digestivo. También se reduce el riesgo de sufrir dolencias de las vías respiratorias, tales como resfriados, bronquitis, neumonía y otitis. Y lo mismo en cuanto a infecciones urinarias, eccema y alergia, diabetes juvenil y, en la edad adulta, enfermedades del aparato digestivo. Pero recuerda que aunque el riesgo se reduzca, esto no quiere decir que el niño no pueda ponerse enfermo.

SENSACIONES AGRADABLES

– La lactancia es la continuación natural...

– Después del embarazo y el parto, la lactancia es la continuación natural y apropiada. Lo correcto es que el recién nacido mame de su mamá, y ello le transmite sin duda sensaciones agradables. No hay que olvidar que está acostumbrado a una vida protegida en su vientre y ha pasado por el enorme e intenso esfuerzo que es venir al mundo a través del estrecho canal del parto. De manera natural, el recién nacido busca el pecho de su madre donde encuentra buen alimento y cálido consuelo en un mundo que es tan diferente del que abandonó, dentro de su mamá. También es natural que la mamá esté agotada y llena de dudas al llegar a casa de la clínica con su pequeñín indefenso. Papá quiere ayudar, pero tal vez se sienta un poco frustrado y fuera de lugar. Por suerte, hay mucho que papá puede hacer aunque no pueda dar el pecho.

– **“Esto no puede ser sano”, piensa quizá la madre que da pecho mientras con esfuerzo intenta sobrellevar el día a día durante el puerperio. Muchas mujeres que acaban de convertirse en madres sufren por el cansancio agotador, las molestias físicas y las noches sin dormir. Mucha culpa del cansancio la tienen las “brumas de la lactancia”, una somnolencia que aparece debido a las hormonas que se producen mientras se da el pecho, y que hacen que la madre tenga que relajarse cuando puede. Es la manera que la Naturaleza tiene de hacer que la madre se concentre en el pequeño y que todo lo demás pase a un segundo plano.**

– Las brumas de la lactancia son pasajeras. Los investigadores han demostrado que, después de unos meses, las madres espabilan y se vuelven muy rápidas y atentas, siempre alerta. Esto ocurre más o menos cuando el niño empieza a moverse y avanzar y necesita que lo vigilen de una forma diferente a cuando era un recién nacido. Durante el puerperio aprovecha para tomar mu-

chos momentos de descanso. Se ha descubierto que la hormona que se produce al dar de mamar, la oxitocina, funciona como tranquilizante, baja la tensión arterial, disminuye la agresividad y la angustia, y refuerza el sistema inmunitario. Las mujeres que dan el pecho están menos estresadas y enferman con menos frecuencia que las que no dan el pecho.

– Los pechos se mantienen más sanos...

– La lactancia también beneficia a la madre a largo plazo. Los pechos se mantienen sanos. Parece que el dejar que los órganos cumplan la función para la que fueron creados protege contra la enfermedad. Numerosos estudios muestran que el riesgo de padecer de cáncer de mama en la menopausia se reduce al haber dado el pecho. La lactancia también parece reducir algo el riesgo de sufrir cáncer de ovarios. Para el resto de tu cuerpo es también positivo que des el pecho. Al contrario de lo que muchos creen, tu esqueleto se mantendrá fuerte y sano, sólo con que te preocupes de obtener suficiente calcio para sustituir el que das con la leche. La madre que da el pecho debe cuidar de que su alimentación sea equilibrada y de beber suficiente líquido que reemplace el que se gasta con la leche. Es importante tener claro que el cuerpo da prioridad a la producción de leche y para ello utiliza las sustancias nutritivas que tú recibes. Lo que queda después de ello es lo que tu propio cuerpo absorbe. Lo mismo ocurría cuando estabas embarazada, el niño se servía los nutrientes, y después tu cuerpo recibía el resto. Por eso es tan importante que cuides la alimentación durante el embarazo y durante el puerperio.

Es un resumen de la entrevista realizada por: Eva Fosse Publicado: Helsenytt, 2000

Traducido del noruego por María Begoña Freijeiro Sabater, revisado por Carlos J. González Rodríguez, pediatra.

*Febrero 2005. La podéis encontrar entera en www.holistika.net
Gro Nylander es autora de la obra “Maternidad y lactancia”*

Nutrición – Salud
Medicinas Complementarias
Parto Natural – Lactancia Materna
Infancia

Holistika.net

Guías de Salud y Calidad de Vida
Librería Virtual

LA MEDICINA DEL PROFETA



Foto: EcoArchivo

La miel tiene innumerables virtudes desde el punto de vista medicinal y nutricional

LUNA DE MIEL CON LA SALUD

Pedro Burruezo, redactor jefe de The Ecologist, músico y autor de “La salud por las abejas” (Akal Edit.), nos habla de la miel como fuente de salud. Y, a la vez, nos introduce en las recomendaciones que diversas tradiciones espirituales hacen de los productos del panal.

La miel es un remedio para todas las enfermedades
Profeta Muhammad

Hace unos cuantos años ya, me encontraba con mi ex mujer pasando una temporada en Marruecos. Fuimos a visitar a una amiga y a su familia a un pueblo muy pequeño del Riff. Cuando llevábamos un par de días allí observé que la familia gozaba de una salud excelente y de una fortaleza física encomiable. Mientras conversábamos, en aquella tórrida tarde estival, escuchaba el zumbido lejano de las abejas. La familia tenía, también, huerto, caballos, burros, ovejas, olivos... Le preguntamos al patriarca por su salud. Él sonrió y confesó sentirse muy satisfecho por la familia con que Alá le había bendecido. Nuestro amigo confesó que seguía las indicaciones del Profeta Muhammad y que él y su familia consumían abundante miel, jalea real, polen de sus propias colmenas. “Una espiritualidad en paz, alimentos sanos, miel diariamente... Ahí está el secreto de nuestra salud”.

ABEJAS Y ESPIRITUALIDAD

Las comunidades nativas de lo que hoy conocemos por Lituania, uno de los territorios europeos a los que más tarde llegó la cris-

tianización, representaban a algunos de sus dioses con la imagen de la abeja. En aquellas zonas, desde tiempos inmemoriales, se fabricaba la hidromiel, un bebedizo que tiene graduación alcohólica y que, obviamente, conducía a tal trance a sus consumidores que era conocida por las gentes como “néctar de los dioses”. Hay constancia en jeroglíficos de que los egipcios tenían técnicas muy avanzadas, e incluso hacían transhumancia para aprovechar las floraciones a lo largo del río Nilo. Utilizaban la miel y la cera de las abejas para múltiples usos, como medicina, conservante, cosmético, edulcorante. También era una ofrenda religiosa. Zeus, el dios supremo del Olimpo, fue alimentado en su juventud con miel. Uno de los capítulos del Corán está dedicado a la abeja, y Mahoma consideraba la miel como un remedio para todas las enfermedades. Un alimento tan poderoso no podía pasar desapercibido para la medicina. El médico griego Hipócrates, padre de la medicina, recetaba miel para tener mayor longevidad.

ALGUNAS RECOMENDACIONES SOBRE LA MIEL

- Su doble efecto antiséptico y calmante actúa contra las inflamaciones de los tejidos.
- Estimula la actividad del organismo y el crecimiento.

- Algunos autores hablan con profusión de sus propiedades bactericidas y antibióticas.
- Otros autores hablan de la miel como un factor preventivo de la aparición de cáncer. Los estudios epidemiológicos indican menores tasas de cáncer en el colectivo de los apicultores.
- Se recomienda en tratamiento externo para problemas de la piel y quemaduras.
- Su consumo suele utilizarse, también, para depurar el organismo.
- Se utiliza para prevenir y curar afecciones del sistema renal. También en los casos de cistitis.
- Cuando hay problemas digestivos, se aconseja consumir miel disuelta en agua caliente. Primero, en ayunas. Luego, dos o tres veces más a lo largo del día.
- Recomendable para los que sufren de gota y ácido úrico, por ser carente de grasas y contener pocas sustancias nitrogenadas.
- Resulta efectiva para combatir la úlcera de estómago.
- Protege la flora intestinal por su acción antiséptica.
- Con limón, se utiliza para la purificación del hígado.
- Combate eficazmente la gripe y suaviza las vías respiratorias.
- Se usa, cuando hay infecciones en la boca, para hacer gargarismos.
- Cicatriza las heridas. Durante la II Guerra Mundial, los hospitales soviéticos utilizaban miel en los vendajes.
- Es ligeramente sedante.
- Se ha utilizado (Hospital de Boston) para luchar contra el alcoholismo.

LOS RAJI

LA SALUD DE LA MIEL SALVAJE

En el Tarai, una de las zonas más salvajes del Nepal, todavía vive una tribu seminómada, los raji. Viven, principalmente, de la recolección de miel de abejas silvestres. Se suben a los altos árboles del bosque y recogen la miel de los panales silvestres sin apenas protección. La jalea real y el polen se guardan para los ancianos y las mujeres recién paridas. Los raji viajan en grupos familiares por los bosques nepalíes, que están formados por colonias de ceibas o árboles del capoc. Algunos ejemplares pueden llegar a cobijar unas 70 colmenas, con unas 60.000 abejas cada una. Los raji son personas muy espirituales. Cuando llega la estación de la recolección, ofrecen algodón blanco, clavo, alcohol de arroz y un gallo en una piedra bajo un árbol. Después, rezan para que la Naturaleza se porte bien con ellos. También se alimentan con las larvas. Las salpimentan y se las comen. Las picaduras que reciben fortalecen sus huesos. La cera la funden y la venden. Los raji "piratean" a las abejas, pero, en verdad, no deja de ser una forma de "pillaje" respetuoso. Pues garantiza los recursos para los años por venir. Por ejemplo, los raji podrían subir a los árboles, cortar las colmenas de los árboles y recogerlas del suelo. Esto sería más cómodo y bastante menos peligroso. Pero conllevaría la destrucción de las colonias de abejas. Por otro lado, ellos cogen sólo una parte de la miel de cada colmena. De esta forma, las abejas pueden seguir viviendo, no son del todo esquiladas. Los raji no están afiliados a la Seguridad Social. No tienen cuentas bancarias, ni hospitales, ni asilos ni guarderías. Pero sobreviven a pesar de todo, de la malaria, de los pocos tigres que quedan, de las abejas y del acoso y derribo por parte de las entidades gubernamentales, que quieren robarles hasta el último metro cuadrado de su tierra. Desde luego, algo tendrá que ver la miel salvaje y los demás productos del panal con esa irredenta capacidad de resistencia. Mientras los teóricos hablamos, en algunas partes del mundo, algunos pueblos no occidentales proclaman su vida lo más al margen posible de la apocalipsis tecnológica.

MIEL CONTRA LA GLOBALIZACIÓN

La dieta del occidental medio es una dieta globalizada. Durante millones de años, nuestros ancestros acostumbraron a sus organismos a alimentarse de productos locales. Esos productos vegetales y animales estaban sometidos al mismo medio ambiente que sus "usuarios". Por lo tanto, al ingerirlos, estaban, digámoslo así, recibiendo dosis homeopáticas o pequeñas vacunas para contrarrestar la acción de virus y bacterias nocivos de ese entorno, puesto que los vegetales y animales de que se habían alimentado ya se habían inmunizado contra esos mismos patógenos. Algunos científicos (ver artículo *Inmunidad e impunidad* publicado en *The Ecologist* nº 5) señalan que la dieta globalizada es responsable, en buena medida, de graves problemas sanitarios generales ya que, al actuar contra el sistema inmunitario y confundir a nuestros organismos, generan o pueden generar, según cada caso, problemas con el sistema autoinmune, alergias, asma y otros problemas de salud. Algunos especialistas recomiendan el consumo de miel local (o regional) para combatir las deficiencias de una dieta global. Al fin y al cabo, las abejas elaboran la miel a partir de la quintaesencia de las flores y, por tanto, al consumir miel local... estamos alimentándonos con la esencia de los vegetales de nuestra área. Sabiduría añeja para luchar contra los problemas de una dieta que tiene de todo menos sentido común.

Pedro Burruezo

burruezo@theecologist.net



*La opción inteligente
para la gente sana*

Si realmente deseas una dieta sana para tu familia, nosotros cultivamos la huerta y te llevamos semanalmente a tu casa las frutas y hortalizas frescas, libres de químicos, plaguicidas y hormonas y con toda la fuerza de su sabor.

A partir de 115 €, 4 cajas (1 por semana)

A partir de 1.270 €, 52 cajas (año)

(transporte incluido)

Pide información ☎ 973 79 13 91



biográ®

La gama más amplia de alimentos de cultivo ecológico con aval CCPAE de elaboración propia.

SORRIBAS, S.A.

Tel. 93 713 23 24 / Fax 93 713 18 65

LA MEDICINA TIBETANA

La medicina tibetana actual deriva enteramente de las escrituras tántricas del Tanjur; la versión revisada de los cuatro tantras médicos que se sigue utilizando en la actualidad fue compilada en el siglo XII. Está fuertemente influenciada por el budismo tibetano. Es una disciplina integral.

La medicina tibetana se encuentra íntimamente ligada con el budismo tibetano, el cual sostiene que hasta que la ignorancia y la codicia no queden eliminadas del fluir de la mente, por muy sanos que creamos estar, seguiremos enfermos. Asimismo, contempla al análisis del cuerpo como el fundamento de la cosmología y de la filosofía budista y considera que el estado de salud depende de un balance en la dieta, la conducta, las condiciones ambientales y psicológicas, y los factores sociales, siendo todos ellos tomados en cuenta para la elaboración del diagnóstico de las enfermedades y del tratamiento correspondiente.

Los fenómenos animados e inanimados existen en dependencia con los agregados de las cinco energías cósmicas: la tierra, el fuego, el agua, el aire y el espacio o éter. Fisiológicamente, el cuerpo humano está constituido por tres humores, siete energías físicas y tres tipos de excreciones. Las siete esencias o energías físicas son las nutricias, la sangre, la carne, el tejido adiposo, la médula ósea y el óvulo o el esperma, dependiendo del sexo del individuo. Los tres humores son las manifestaciones biológicas de las cinco energías cósmicas y se consideran como el surgimiento de las tres aflicciones básicas: el deseo, el enojo y la confusión; éstas se conocen como el viento, la bilis y la flema.

EL DIAGNÓSTICO

Los médicos tibetanos pueden diagnosticar las enfermedades a través de tres métodos. El método más importante es la formulación de preguntas directas al paciente y, de acuerdo con los tres humores, el médico debe llevar a cabo una revisión fisiológica del paciente para dar un diagnóstico del desorden. Los otros dos métodos incluyen un análisis táctil y visual. En el táctil se utiliza la lectura del pulso, mientras que el visual consiste en el examen visual de la orina, así como en la observación de la lengua y de la complexión física del paciente. Cabe señalar que una fuente complementaria de diagnosis es el análisis de los sueños.

El arte de la lectura del pulso prevé información para el médico experimentado. Al colocar los dedos en puntos específicos situados en la muñeca del paciente, el médico sintoniza y afina su conciencia con las sutiles pulsaciones de la sangre, la linfa y las energías neurales, que le transmiten mensajes relativos al estado de salud y vitalidad del paciente. Todas las enfermedades conocidas, salvo un 5%, son claramente identificables utilizando la técnica de la diagnosis por el pulso. En los casos en que se suscitan dudas, el examen de la orina revelará cuál de entre las diversas enfermedades posibles afecta realmente al paciente.

Apoyándose sólo en los sentidos, el médico tibetano examina de modo sistemático la orina de un paciente en función de su

color, sedimentación, olor, formación de burbujas o ausencia de ellas, y secreciones visibles. Cuando la orina se remueve en una taza de cerámica blanca, muestra modelos e imágenes a partir de los cuales el médico calificado puede llegar a un análisis detallado del estado de salud del paciente.

Desde el primer vistazo, la lengua puede proporcionar valiosa información acerca de la constitución física del paciente y sobre la naturaleza del trastorno, según el humor que prevalece y que determina estas características muy marcadas. En presencia de un trastorno de aire, la lengua normalmente aparece seca, áspera, rosada y rodeada de burbujas. En los casos de trastornos de bilis se presenta recubierta de una pátina amarillenta y amarga. En una situación de desequilibrio de la flema, se manifiesta una consistencia blanda y húmeda velada por una pátina blanco-verdosa.

TRATAMIENTOS

El tratamiento se basa en los síntomas presentados así como en el cuadro clínico; se realiza sobre el examen de la orina, el pulso, un examen físico y el interrogatorio. Diversos factores tales como la gravedad de la enfermedad, la edad del paciente, la estación del año, la localización de la enfermedad, la capacidad digestiva del paciente y la presencia de complicaciones, pueden servir para determinar el tipo de tratamiento adecuado.

En la rutina clínica habitual, el tratamiento normal consiste en una medicación reforzada con una dieta y recomendaciones sobre el comportamiento; en algunos casos también se usan la acupuntura y la moxibustión. El primer nivel de tratamiento es la terapia de comportamiento y de la nutrición, la cual normalmente sirve de base a la segunda línea de tratamiento, es decir, a la medicación.

Hay dos tipos de medicamentos orales que están graduados y son usados con base en información clínica definida. La medicación oral se refuerza mediante terapias tales como la oleación, frías, eméticos, purgantes, enemas suaves, supositorios, inhalantes nasales y baños. Cuando todo esto no acaba con la enfermedad, o cuando la enfermedad es grave y crónica, es recomendable la tercera línea de tratamiento: la terapia externa.

La terapia externa tiene como base el cuadro patológico y se divide en dos categorías: menor y mayor. La terapia externa menor consiste en el masaje, la hidroterapia y los fomentos. La mayor es la acupuntura, la moxibustión y la sangría reforzada con cirugía.

Un elemento importante a considerar es la farmacología tibetana, la cual se ha establecido de acuerdo con las cinco energías; utiliza medicamentos formados de estos agregados que pueden



Foto: EcoArchivo

Monjes tibetanos siguiendo la senda de la salud, en perfecta armonía con el medio, la sociedad, el infinito cósmico y lo interior...

antagonizar a los agregados que se manifiestan como un desorden de desequilibrio de los humores. En la medicina tibetana se usan ocho tipos diferentes de ingredientes como medicamentos: metales preciosos, tierras, rocas, árboles, resinas, hierbas, animales, sopas y jugos.

Los sabores juegan un papel importante dentro de la terapéutica médica tibetana. Existen seis sabores fundamentales (dulce, amargo, salado, ácido, caliente y astringente), los cuales se correlacionan con las cinco energías. El sabor dulce está constituido por agua y tierra; el amargo, por fuego y tierra; el salado, por viento y tierra; el ácido, por viento y fuego; el caliente o picante, por fuego y agua, y el astringente, por agua y viento. Un fármaco se prescribe de acuerdo con las características del desorden que presenta el paciente, y debe poseer características opuestas a ese desorden. La potencia de un fármaco se determina considerando los siguientes parámetros: pesado, oleoso, frío, romo, ligero, áspero, caliente y afilado. Los fármacos que poseen las primeras cuatro potencias se prescriben para tratar desórdenes de viento y bilis, en tanto que los últimos cuatro son prescritos en el tratamiento de desórdenes de flema.

UNA DISCIPLINA INTEGRAL

En el sistema tibetano los remedios están compuestos por hierbas, las cuales se combinan con minerales, gemas y piedras preciosas, así como sustancias de origen animal. La presentación de estos remedios puede ser en forma de píldoras, incienso o aceites médicos, y por regla general contienen cincuenta o más ingredientes diferentes. Todo ello se acompaña de la recitación de plegarias y mantras, lo que confiere una potencia adicional. Los padecimientos causados por *espíritus* se pueden curar con elaborados rituales llevados a cabo por lamas, yoguis o sanadores chamánicos.

La medicina tibetana es una disciplina integral que no sólo se encarga de sanar el cuerpo, también es un sendero donde el cuerpo y la mente se pueden liberar de los sufrimientos de la existencia cíclica causada por el triple veneno, el cual representa la raíz de la enfermedad. Para lograrlo la medicina tibetana cuenta con múltiples herramientas dentro de un plano tanto físico como espiritual.

Casa Tíbet México, Orizaba # 93, Colonia Roma, C.P. 06700, México D.F. México - **Fuente:** www.tibet.iteso.mx

EJEMPLO DE LA RUPTURA DE LA MEDICINA OCCIDENTAL MODERNA OFICIAL CON LA TRADICIÓN

Lluís Botinas, un militante incansable, aborda el tema del sida desde el punto de vista de una crítica mordaz a la sociedad dualista, consumista y tecnocientífica actual.

En este artículo tomo como punto de partida lo que he argumentado en decenas de textos ya publicados y que desarrollo también en la tesis doctoral que estoy redactando apoyándome en numerosos científicos, médicos, asociaciones y personas afectadas de todo el mundo¹: que el sida no es en absoluto lo que se cree que es. Doy por sentado aquí que no hay prueba científica alguna de las numerosas hipótesis nunca demostradas en que se basa la versión oficial. En efecto, el supuesto VIH nunca ha sido aislado; los tests son una chapuza que pueden dar positivo en la persona más sana y más santa del mundo (de hecho, en sida la principal práctica de riesgo es hacerse las pruebas); lo que mata a quienes fallecen con la “etiqueta de muerto de sida” son los tratamientos tanto hospitalarios como sociales; etc.

LAS RAÍCES DEL ERROR

Lo que aquí pretendo es detectar las raíces profundas de que las hipótesis oficiales del sida se fuesen imponiendo como verdad social y científica, y de que el montaje sida se convirtiese desde 1981 en el primer dogma mundial de terror² sin tener base biológica ni científica alguna. Invito a toda persona que se sienta afectada por tal situación a que contribuya a dicha búsqueda. Considero que para poder entender cómo se ha podido montar e instaurar el montaje sida lo que hay que explicar es por qué esta sociedad occidental moderna³:

- se autodenomina “sociedad del conocimiento” cuando ignora todo lo fundamental, tanto del alma –sólo conoce algo de la psique– como, sobre todo, del espíritu –del que, por fundación, lo rechaza todo–;
- cree a pies juntillas que lo superior proviene de lo inferior, y que la cantidad engendra la cualidad;
- se presenta como “la sociedad más compleja que nunca ha existido” cuando el mayor problema que tienen sus “ciudadanos” es el de cómo sobrevivir, ligado a cosas tan profundas como decidir qué operador telefónico contratar, o qué modelo de coche o de gafas de sol comprar, o a qué hipoteca esclavizarse, u otras muchas elecciones del mismo tipo, supeditadas casi siempre a cómo lograr “ganarse la vida”, siendo la de mayor importancia la de a qué partido votar cada cuatro años. Todo esto... ► hace que, para “ganarse la vida”, cada cual la pierda, e incluso intoxique, ataque o mate a otros;
- se permite exportar democracia y civilización a base de guerras y terrorismo estatales, eso sí, presentado todo como extensión y/o defensa de la libertad;
- no precisa (casi) de censores porque (la inmensa mayoría de) periodistas, maestros y profesores, pensadores y creadores de opinión, políticos y administradores, etc., han instalado un censor dentro suyo;
- lleva a que (casi) nadie tenga escrúpulos en usar el poder de que dispone contra los más débiles mientras que simul-

táneamente calla ante los abusos –incluso sobre sí mismo– de los más fuertes, ► se autotitula “sociedad de la información” cuando los llamados medios de comunicación se dedican a reforzar las versiones oficiales no probadas y a crear cortinas de humo para esconder la verdad incluso de lo ocurrido en público; ► tortura a las embarazadas y a sus bebés por medio de partos cada vez más dirigidos, más medicados y más operados; ► aparca en guarderías y en escuelas a los bebés y a los niños, separándolos de su medio social natural, y luego se queja de que los adolescentes y los jóvenes no se integran; ► amontona a los enfermos en los hospitales y esconde la muerte; ► desprecia, margina y maltrata a los ancianos, convirtiendo a los que se dejan en materia prima de la “industria de la Tercera Edad”, ► destruye el medio ambiente y produce el cambio climático, eliminando a numerosísimas especies de animales, plantas y otros entes vivos; ► etc., etc., etc.

DÉCADAS DE MILITANCIA

Pasé cuatro intensas décadas en variadas militancias: algunas relativamente amplias (deportiva, sindicalista universitaria, marxista variante trotskista, anarquista, verde) y otras muy minoritarias, de grupito (nietzscheana, comunitarista, inventor social, Spinoza, claves cósmicas).⁴ Cada una aportaba su explicación y alguna propuesta de solución a por qué la vida y las cosas no iban como me hubiese gustado. Pero fue el libro *La crisis del mundo moderno* el que en 1994 culminó el proceso y me puso, de la mano de René Guénon⁵, en el camino hacia la Tradición y, con ello, en la pista de lo que considero son las explicaciones y las soluciones de fondo generales y, por aplicación, también concretas.

Haciendo un resumen orientado al tema que trato:

- Tradición es el conocimiento de origen supra-humano recibido por esta Humanidad al inicio de su ciclo cósmico
- A medida que el ciclo se despliega, hay un oscurecimiento, y la Tradición Primordial debe adaptarse a las condiciones de tiempo, espacio y naciones, constituyendo distintas Formas Tradicionales (probablemente la más antigua aún viva sea el hinduismo, y la última de nuestro ciclo, el islam)
- La parte superior de las diversas Formas Tradicionales, sus principios o verdades metafísicas, son comunes a todas ellas
- La metafísica se aplica a los sucesivos niveles de contingencia o ámbitos de realidad dando lugar a las Ciencias Tradicionales
- Una de estas Ciencias Tradicionales es la Medicina Tradicional, entendida como Arte de la Vida (ayurveda⁶ en el hinduismo o “medicina del Profeta” en el islam; en Europa quedarían restos en la *spagiria*)



Foto: A. M.

► Las Medicinas Tradicionales, al depender de unos principios superiores, se basan en que impera la Armonía y en que cada parte sólo puede encontrar su sentido en la medida en que forma parte del Uno

► La actuación de un médico tradicional consiste en utilizar su abanico de conocimientos en los niveles que pueda y considere necesario (básicamente, físico o cuerpo, sutil o alma, y metafísico o espíritu) para ayudar a que la persona enferma recupere la armonía, con lo que la salud volverá.

LA NEGACIÓN DEL ESPÍRITU

El Occidente Moderno es la primera y única civilización que se ha construido negando la dimensión espiritual del ser humano. Es decir, su fundación fue directamente antitradicional. Por esto en el Occidente Moderno impera el punto de vista profano, mientras que en el resto de civilizaciones que afortunadamente existen sobre la Tierra... sigue presente el punto de vista sagrado, aunque debilitado tanto porque la Edad de Hierro o Kali-Yuga o fin de ciclo afecta a toda la Humanidad, como por el "avance civilizador" occidental moderno. Considero que la ausencia de "raíces en el cielo" o en los principios metafísicos es la razón profunda que explica que la sociedad occidental moderna, profana, haya desarrollado su potencial destructivo hasta amenazar con la propia extinción de esta especie tan especial que es la especie humana, e incluso con la destrucción de todo el planeta.

Por esto la ciencia occidental moderna, igualmente profana, investiga lo que da beneficio y poder, y no lo que es necesario para el bien común. Y, como gustaba decir el Dr. Alfred Hässig, catedrático emérito de Inmunología por la Universidad de Berna (muerto, en 1999, víctima del engranaje del sida), "la ciencia moderna cada vez sabe más y más de menos y menos, y, si sigue por este camino, pronto lo sabrá todo de nada".

La medicina occidental moderna no puede escapar a los límites de la ciencia profana que la encuadra. Pero además sufre la influencia de las multinacionales farmacéuticas que presionan en todos los pasos, desde las autoridades y los administradores sanitarios a los ensayos clínicos que paga directamente, desde las revistas científicas que condiciona colocando anuncios y corrompiendo a los *peer reviews* encargados de seleccionar cuáles son los artículos que se publican, hasta los *media* que compra con su publicidad y a los que convierte en portavoces inundándolos con sus comunicados de prensa ya redactados. Pero yo me apoyo en los esfuerzos de científicos y médicos que arriesgan sus empleos, e incluso su vida, denunciando la falsedad de las versiones oficiales y avanzando alternativas mucho más *bio-lógicas*, eficaces y económicas.

LO PROFANO Y LO ECONÓMICO

Así, la medicina oficial, inevitablemente profana, pero además supeeditada a intereses económicos y de control de la población, es un claro ejemplo de que impera lo insignificante. Cada ser humano es aislado de la armonía universal y de cualquiera de sus componentes; es achatado mayoritariamente a lo físico y, sólo a veces, a lo psíquico; es separado del resto de seres y de la Naturaleza; es roto incluso como unidad fisiológica y troceado en pedacitos cada vez más pequeños; es reducido al silencio; es objeto de decenas de onerosos análisis y pruebas; es condensado en algunas reacciones bioquímicas y algunos procesos moleculares; es estudiado a través de costosos experimentos con animales hibridados y debilitados, o con cultivos celulares *frankensteimianos*; es resumido en gran cantidad de datos metidos en ordenadores; es convertido en

Para el autor del artículo, el sida es un montaje emblemático de nuestra sociedad, profana, que "nació rompiendo con la Tradición"

víctima de gérmenes, presentados como tanto más peligrosos cuanto más pequeños sean, o de mutaciones genéticas imposibles de demostrar; es diagnosticado en un largo y caro proceso sin nunca mirarle a los ojos; y, finalmente, es sometido a unos tratamientos gravosos que lo intoxican con medicamentos de síntesis química, lo queman con radiaciones o lo amputan con operaciones que en su mayoría no se harían si no se cobrasen.

En consecuencia, la medicina que pagamos no puede sino: ► especular con la salud y la vida provocando enfermedad y muerte; ► inducir una degeneración incluso fisiológica de la población de los países autoproclamados "desarrollados" presentada, por arte de prestidigitación, como aumento de la "esperanza de vida" y de la "calidad de vida", ► convertir las enfermedades agudas en crónicas, y las crónicas en degenerativas; ► inventar enfermedades donde no las hay; ► transformar lo habitual patógeno en lo normal; ► medicalizar los procesos naturales (embarazo, adolescencia, menopausia, envejecimiento); ► etc., etc., etc.

VOLVIENDO AL SIDA

Volviendo al invento sida: se han publicado decenas de miles de artículos en revistas científicas sobre un supuesto virus VIH que nadie ha aislado jamás y que, en consecuencia, ni siquiera puede afirmarse que exista, y menos que cause problema de salud alguno. Y cientos de miles de "artículos científicos sobre el sida" y decenas de miles de millones de dólares dedicados a "combatir el sida", en particular administrando cócteles de supuestos antivirales y de supuestos preventivos... no han servido para salvar ni una sola vida. Luego la construcción del sida a partir de 1981 culminó los rasgos fundamentales de la Ciencia y la Medicina Occidentales Modernas, incorporando las dinámicas económicas y las prácticas tramposas que se fueron imponiendo tras la II Guerra Mundial, y que se vieron aceleradas por la aprobación a finales de los setenta de leyes que permitían la explotación comercial de los descubrimientos científicos, rompiendo con el principio hasta entonces imperante de que todo descubrimiento era patrimonio de la Humanidad.

Concluyendo, son las reglas de juego de esta Sociedad Occidental Moderna, nacida rompiendo con la Tradición, las que explican el éxito del montaje sida⁷, y no eventuales desviaciones a ellas realizadas por minorías incompetentes o corruptas.⁸

Lluís Botinas i Montell es presidente de Plural-21, Asociación para el Cuidado de la Vida en un Planeta Vivo
lluisbotinas@yahoo.es <http://plural-21.org> plural-21@plural-21.org

Referencias: www.theecologist.net

LA SABIDURÍA ANCESTRAL

Antigua, legendaria y crítica, la Amazonía asombra por sus 7.050.000 kilómetros cuadrados de vida, por sus bosques tropicales que alojan más de 80.000 especies de plantas superiores, por sus más de 900 mil indígenas que sobre ella ejercen un respetuoso vínculo de sabiduría y aprovechamiento. Las grandes empresas farmacéuticas quieren patentar un conocimiento que no les pertenece. Pero la devastación también está acabando con un saber sobre plantas medicinales que podría ser muy útil a la Humanidad entera.

En su *Más allá de la propiedad intelectual*, D. A. Posey y G. Duttfield señalan que “las comunidades tradicionales tienen sus propios conceptos sobre los derechos de propiedad intelectual y sobre los derechos a los recursos. Pero se está presionando políticamente a los países del Sur para que adopten el concepto europeo y norteamericano de propiedad intelectual, porque comúnmente se piensa que la mejor manera de promover el desarrollo es garantizando el derecho individual a obtener beneficios de las innovaciones. Por lo general, las leyes relativas a los derechos de propiedad intelectual han sido contrarias a los intereses de las comunidades indígenas”. Existen muchos casos de ladrocinio de saber indígena a manos de corporaciones farmacéuticas. Existe una sabiduría ancestral efectiva, verdadera. Shaman Pharmaceuticals tiene acuerdos, por ejemplo, con el Consejo Aguaraná y la Coordinadora de Organizaciones Indígenas de la Cuenca Amazónica para nuevas investigaciones.

Porque en la Amazonía habita lo mágico, la transmutación, el trance y las profecías y de ello hablan árboles y ríos. Y no hablamos

de brujería, sino de remedios muy eficientes. Porque allí residen *shamanes* o *machis*, esos que preguntan por la enfermedad y por el destino y los espíritus les responden; esos a quienes, a través de visiones y literatura oral de generación en generación, les revelaron su oficio. Porque en esa jungla exquisita los habitantes pueden confiar (o, al menos, podían hacerlo hasta hace muy poco) en sus médicos: en sus curacas, a los que encomiendan sus males físicos (posean o no poderes espirituales, empleen o no elementos alucinógenos), en sus parteras o en sus yerbateros o herbalistas (que utilizan cualquiera de las 1.516 plantas medicinales que existen en la región) o en los sobanaderos, que les redimen articulaciones, huesos y ligamentos...

LOS PODERES DE LA NATURALEZA

Todos ellos sanan o intentan hacerlo con sus hierbas o sus soplos o sus cantos o sus besos, succiones, con sus raíces, bejuco, sicotrópicos y flores...

Este *shamán* o *machi* llega a la tribu o al clan porque lo dicta su linaje, porque ha decidido convertirse y estudiado para ello, porque un espíritu se lo ha revelado... Mas sólo si su sabiduría se impone, la tribu, el clan o la comunidad le acogerán. Entonces los pobladores al poco tiempo le observarán aislado, aprendiendo a tocar el tamboril para llamar a los espíritus, que junto a los viejos *shamanes* le instruirán e iniciarán. Serán ellos los que le hagan nacer de nuevo, pero lograrlo sólo será posible a través de un bejuco que, según el país, puede llamarse yajé (Colombia), ayahuasca (Ecuador y Perú), natema (Perú), pinde o caapi (Brasil).

Con él, los ancianos de la tribu y los *shamanes* anteriores le prepararán una bebida, que, mezclada a otras plantas, le conducirán a una exploración sagrada, a una plenitud mística donde identificará para su oficio sus guías de la tierra y del Cosmos, los secretos e intimidades del clan, los seres que le acompañarán en su lucha contra las enfermedades. Sueños, trances, convulsiones, vendrán después de haber ingerido el yajé, pero esto que en Occidente se califica de sufrimiento o ataques epilépticos, para los indígenas del Amazonas es la entrada a un universo poblado de espíritus donde podrá entender y atender enfermedades. Alcanzado ese estadio de conocimiento, el sabio no dejará de aprender y de sublimizar su espiritualidad, pues así le será factible sanar totalmente a los miembros de su comunidad.

Según insisten D. A. Posey y G. Duttfield “el valor comercial del conocimiento tradicional es probablemente imposible de calcular, pero ciertamente es muy grande y puede aumentar en la medida en

SABER INDÍGENA EL CASO DEL ACHIOTE

El mundo tecnológico reniega del pasado. Sin embargo, prestigiosos científicos y grandes compañías farmacéuticas vampirizan el saber indígena. Su objetivo es patentar nuevos medicamentos y otros productos para obtener pingües beneficios haciendo uso de un conocimiento que no les pertenece. Un ejemplo es un acuerdo *positivo* de colaboración entre un pueblo indígena y una corporación. Es el caso de la *Bixa orellana* o achiote, documentada por D. A. Posey y G. Duttfield en su *Más allá de la propiedad intelectual*. Se trata de una planta nativa de los neotrópicos. De ella se extrae la bixina, que se utiliza como colorante en la industria alimentaria. También se usa en la industria cosmética porque, como los indios nativos saben desde hace centurias, el achiote puede aplicarse en la piel sin causar ningún riesgo para la salud. Aveda Corporation, con sede en Minnesota, ha llegado a un acuerdo con la Asociación de la Comunidad Yawanawa (Acre, Brasil). La comunidad recolecta las plantas para la firma transnacional siguiendo un programa determinado de financiación de las “plantaciones”. Aveda debe aprobar los informes de gastos antes de proporcionar los fondos y éstos deben corresponder al plan aprobado con anticipación. En este caso, al menos, la comunidad indígena saca algún beneficio de la extracción de este recurso. En la mayoría de ocasiones, no es así..



Foto: EcoArchivo

Las comunidades indígenas no contaminadas por el dualismo occidental entienden la salud como una armonía orgánica-espiritual con el todo, lo visto y lo no visto

que los avances de la biotecnología amplían las aplicaciones comerciales de diferentes formas vivientes del Norte. Según cierto cálculo, en 1985, el valor comercial sólo de las medicinas hechas a base de plantas (muchas de las cuales las usaron los pueblos indígenas por primera vez) que se vendieron en los países del Norte alcanzó los 43.000 millones de dólares (Príncipe, 1989, pp. 79-124). Sin embargo, a las comunidades de origen nunca se les ha pagado más que un proporción muy pequeña (mucho menos del 1%) (Posey, 1990)". Por un lado, la industria se aprovecha del saber ancestral. Por otro, lo denigra acusándolo de brujería. No hay inocencia en la burla. El interés es el expolio.

La espiritualidad y la etnomedicina amazónica, tan rigurosa en su práctica como en su contexto, ha salvado a las etnias amazónicas de la extinción definitiva, y ha sobrevivido al arrasamiento anual de un promedio de 8 millones de hectáreas y al mestizaje, que ha reducido las 2.000 etnias existentes hasta la conquista a tan sólo 300 esparcidas por Colombia, Perú, Guyana, Ecuador, Brasil, Surinam, Venezuela y Bolivia. Además, la deforestación se ha llevado gran parte de la materia prima con la que los indígenas enfrentan y combaten las enfermedades, y el mestizaje ha ocasionado la pérdida del saber ancestral y, en algunos casos, ocasionado vergüenza en los nativos por sus prácticas antiguas, ya que la religión occidental las ha calificado de brujería o satanismo. Por lo menos eso le ocurre con algunos indígenas del Brasil.

La presencia invasiva de españoles, portugueses e ingleses menoscabó las organizaciones sociales y entre la medicina occidental y las misiones religiosas enviadas por ellos irrespetaron su cosmovisión, aculturizaron las comunidades y rompieron su vínculo entre el espíritu y el cuerpo, entre la jungla y las enfermedades. Muchos, millares, murieron y están muriendo, enfermos o asesinados, por tristeza o desarraigo, por las bonanzas del caucho o las del narcotráfico, por la colonización o la lucha anti-drogas y anti-guerrillas..

Pero, sin duda, algunas comunidades han resistido asombrosamente tales embates y ha sido su tradición familiar o comunitaria -inscrita en estructuras socioculturales, lingüísticamente herméticas- la que ha salvado ese saber mágico denominado etnomedicina. Han sido los yanomami, los cashinahua, los desana, los shuar, los sharanahua, los shipibo, los cubeo, los tucano, los campa y los macú... las etnias que aún en el siglo XXI ejercen y definen la práctica de la medicina tradicional.

A LA CAZA DE GENES INDÍGENAS

Otros expolios están a la vuelta de la esquina. Silvia Ribero, del grupo ETC (www.etcgroup.org), ha escrito: "La genómica está de moda. No porque vaya a resolver los problemas de salud de la gran ma-

yoría de la gente -provocados fundamentalmente por la mala alimentación, falta de agua limpia y otros factores producto de la explotación y marginación que viven y no por sus genes-, sino por las enormes ganancias que las trasnacionales farmacéuticas esperan conseguir al patentar nuevos fármacos derivados de la 'farmacogenómica' (drogas diseñadas según la composición genética de los pacientes). El Instituto Nacional de Medicina Genómica (Inmegen) anunció que el 27 de junio comenzaba el muestreo de la población de Yucatán, para "elaborar el mapa del genoma de los mexicanos". Claro, los mayas ya deberían tener experiencia en el tema: su información genética se vende a 85 dólares en Internet. Yucatán, junto con Oaxaca, son las entidades federativas con mayor porcentaje de población indígena en México.

Ribero insiste: "Desde hace un par de décadas, investigadores de universidades de países del Norte se dedican a la caza de genes humanos, fundamentalmente de poblaciones indígenas, discapacitados y grupos geográficamente aislados, para descubrir diferencias mínimas en sus genomas que pudieran indicar tendencias a resistir -o ser más propensos- a ciertas enfermedades. Lejos de ser proyectos altruistas para atender los problemas de salud de esos grupos, quienes tienen la tecnología y medios para usar esta información son poderosas trasnacionales, farmacéuticas o relacionadas con ese campo, que esperan encontrar nuevos medicamentos *best-seller*, y monopolizarlos por medio de sus patentes. No necesariamente como medicinas: la mayor fuente de ingresos de la industria farmacéutica son las *medicinas* para gente sana. Por ejemplo, se investiga con el pretexto de atender la diabetes, pero el resultado se vende 10 veces más como droga para reducir de peso".

Mónica del Pilar Uribe Marín es periodista colombiana, freelance internacional, especializada en Medio Ambiente, Política y Derechos Humanos

NAVARRABIO'05

FERIA DE ALIMENTACIÓN Y PRODUCTOS ECOLÓGICOS, MEDIO AMBIENTE Y ECOLOGÍA

25 al 27 Noviembre de 2005

Palacio de Congresos de Baluarte ♦ PAMPLONA-NAVARRA

Foro de encuentro de las empresas del sector que presentan sus productos y servicios dirigidos a un mercado que abarca las comunidades de Navarra, Aragón, Rioja y País Vasco.

INFORMACIÓN Y CONTRATACIÓN DE ESPACIO:

TEL. 629 097100 FAX: 943 422768
EMAIL: feriabio@feriasdenavarra.com
Apdo. de correos N° 49 - 31.080 Pamplona
www.feriasdenavarra.com

I SALÓN DE VINO ECOLÓGICO
AMPLIO PROGRAMA DE CONFERENCIAS
Y ACTIVIDADES PARALELAS
VENTA DIRECTA AL PÚBLICO



ELEKTR-☉N

Energías renovables - Medición ambiental

Todos los elementos para su instalación solar fotovoltaica:
Paneles, Reguladores, Baterías, Inversores
Kits didácticos y Libros educativos

Instrumentos para medir:

Radioactividad, Electromagnetismo, Radiofrecuencia,
Calidad del agua, Sonido, Luz, Estaciones meteorológicas

C/ Farigola, 20 local 08023 Barcelona Tel. 93 210 83 09 Fax: 93 219 01 07
Horario de 9 a 19 h

www.tiendaelektron.com

COCA-COLA: LA CHISPA DE LA MUERTE

GRANDES CORPORACIONES CONTRA LA SALUD



Vandana Shiva, en una reunión de activistas medioambientales en el sur de Francia

Foto: A. P.

Empresas multinacionales como Coca-Cola y Pepsi-Cola usurpan el agua y los recursos de los pueblos tradicionales. Un caso emblemático es el de India. Pero las mujeres de las tribus de Plachimada (Palaghat, Kerala) han liderado una lucha contra estas corporaciones que ha acabado dando sus frutos. Sin agua no puede haber salud, porque no puede haber vida.

En la actualidad, según ha escrito recientemente Vandana Shiva en *Le Monde Diplomatique*, entre Coca-Cola y Pepsi-Cola poseen 90 embotelladoras en India. Pero, en realidad, estas plantas son plantas de “expolio hídrico”. Cada una de estas plantas extrae diariamente, más o menos, de un millón a un millón y medio de litros de agua. Mientras, los recursos hídricos en muchas zonas del citado país son escasos y la disponibilidad de agua potable es deficiente. Estas carencias pueden llevar a problemas sanitarios de todo tipo. Es imposible concebir un mundo sano si no hay agua potable para todos los habitantes. Estas multinacionales han protagonizado recientemente, también, escándalos por la presencia de residuos de pesticidas en sus productos. Hoy, sin embargo, nos centramos en su expolio sistemático de los recursos que no les pertenecen. Mientras sus anuncios alegres, bucólicos y “esperanzadores” tiñen de fantasía nuestros televisores, en otras partes del mundo Coca-Cola y Pepsi-Cola siguen robando a los que nada poseen, y hasta lo elemental también se lo quieren quitar.

MUJERES EN LUCHA

Pero las mujeres de las tribus de Plachimada, en Palaghat (Kerala), llevan más de un año luchando para detener esta aberrante situación. Ellas han organizado durante meses sentadas de protesta. Como señala Vandana Shiva, “las mujeres se ven obligadas a recorrer cinco o seis kilómetros para ir a buscar agua potable, mientras que, al mismo tiempo, ven salir de la planta entre ocho y nueve camiones cargados de refrescos. Se necesitan nueve litros de agua potable para fabricar un litro de Coca-cola”. Señalemos que, como explica Jim Merkel en su *Simplicidad radical* (F. Terra), Kerala es todo un ejemplo a seguir por todo el mundo, incluido Occidente. A pesar de tener una renta anual per cápita sesenta veces menor que la de los norteamericanos, Kerala vive de una forma distinta a la de otros países del Sur muy empobrecidos: “Situado en el extremo sudoeste del subcontinente indio, el estado de Kerala posee montañas llenas de vegetación, lagunas y arenosas playas tropicales. En un área del tamaño de la isla de Vancouver, Kerala consigue mantener a treinta millones de personas, toda la población de Canadá.

Las personas están bien educadas, viven muchos años, tienen hijos sanos y las familias son pequeñas". ¿Cómo es posible obtener tanto de tan poco? Merkel señala que algunos pensadores de Kerala han afirmado que "la alta posición social de que gozan las mujeres en Kerala ha contribuido a un ciclo positivo: el papel activo de las mujeres en el reparto de los recursos necesarios para vivir hace que muy pocas personas tengan las necesidades básicas insatisfechas y, de este modo, mejoran los indicadores de calidad de vida". Pero la acción de las grandes corporaciones transnacionales del McMundo amenazan esta situación.

LOS DATOS

Vandana Shiva ha escrito: "Las prácticas de Coca-cola acarrearón la desecación de 260 pozos, de cuya perforación se habían hecho cargo las autoridades para satisfacer las necesidades de agua potable y riego agrícola. Representantes de los campesinos denunciaron, entonces, tanto la contaminación de las reservas de los acuíferos como las perforaciones hechas a diestro y siniestro, que dañaban fuertemente las cosechas". Coca-cola intentó comprar al presidente de la autoridad local, Anil Krishnan, con 300 millones de rupias. Para colmo, el gobierno de Kerala premió con 36.000 euros las actividades de la multinacional como subvención a la "política industrial regional". Sin embargo, como insiste la ecoactivista, "el movimiento puesto en marcha por las mujeres *adivysi* desencadenó una ola de energías solidarias en India y en el contexto internacional. Por fin, el jefe del gobierno de Kerala ordenó, en febrero de 2004, el cierre de las fábricas de Coca-cola en este estado". Más tarde, en enero de 2005, cadenas humanas se postraron alrededor de las fábricas de Coca-cola y Pepsi-cola en todo el país. Los movimientos, insiste Vandana, "fueron más allá y denunciaron los planes del gran proyecto de conexión fluvial que prevén el desvío del curso de todos los ríos de la península de India y las privatizaciones hídricas alentadas por el Banco Mundial".

NO HACE FALTA MÁS "PROGRESO"

Mekel, que no es precisamente un sabio hindú, ha escrito que "no es fácil explicar el fenómeno de Kerala en pocas palabras. Existen muchos aspectos (históricos, sociales, políticos y biofísicos) que han contribuido a su éxito. Para empezar, Kerala ha demostrado que se puede vivir al margen de la pobreza sin tener que aumentar el nivel de renta o la industrialización. El modelo de desarrollo denominado 'transición demográfica' sostiene que los países pobres deberían pasar de un tipo de economía rural, 'tercermundista' y 'subdesarrollada', a una economía industrializada, del 'primer mundo' y 'desarrollada'". Pero, para ser sinceros, Kerala no podría haber combatido la presión de la globalización sin una base, sin un sostén. Y ese sostén es la Tradición.

Lo que ocurre es que una cosa son los gobiernos de cada estado, en general postrados a la limosna occidental, de espaldas a sus propios pueblos, y otra cosa muy distinta es la gente de esos pueblos, que, en muchas ocasiones, vive todavía según las normas elementales tradicionales. Pero tampoco hay que llevarse a engaños. Los pueblos tribales de India, por ejemplo, son sometidos a una gran presión por parte de las autoridades: Merkel ha escrito una historia que simboliza muy bien el caso de los *kani*, también de Kerala, cuyas tierras están siendo expoliadas por leñadores y granjeros: "Una abuela de 69 años, Chellamma, me dijo mediante el intérprete: 'Cuando éramos niños, teníamos todo el bosque para recolectar tubérculos, frutas y frutos secos... cualquier cosa que necesitáramos. Bebíamos agua de los torrentes, y



Foto: EcoArchivo

El ladrocinio de los recursos en India, por parte de las grandes corporaciones transnacionales, provoca pobreza y, por ende, enfermedades, hambrunas...

las aguas eran limpias. Sembrábamos semillas silvestres en los valles para obtener cereal, pero ahora tenemos un problema, porque cada cual posee su parcela, y las zonas para ir a recolectar están distanciadas unas de otra. Ahora la gente se ve obligada a cultivar comida y cultivos comerciales (...) Los niños se pasan el día en la escuela. Cuando regresan a casa, no les interesan las costumbres de la tribu, oír cuentos o cantar, y no tienen tiempo de ir al bosque a causa de la escuela". Merkel también explica el caso de Chendren, de la misma aldea: "Si la única alternativa es un trabajo forzado de tipo colonial, en fábricas, en plantaciones o como *culis* (trabajadores indígenas), está claro que la escuela es mejor. Pero en aquellas zonas tribales ése no era el caso: un niño podía merodear por los bosques con Chellamma o Chendren, aprendiendo cosas de las hierbas medicinales y los alimentos silvestres y aprendiendo también canciones y poemas, a tejer cestos, a construir una casa y realizar prácticas espirituales. El padre de Chendren era una médico ayurvédico que conocía centenares de plantas y viajaba por una extensa región de la jungla, recolectando hierbas para mantener sanos a los habitantes del bosque. No tuvo que salir de allí hasta la adolescencia, cuando acudió a un internado para estudiar durante cinco años. Su hermano mayor, Apicherrikan, llamaba a las escuelas 'embaucadoras'. La educación en pupitres tiene sus desventajas: ahora, los niños de la tribu están perdiendo sus conocimientos sobre el bosque".

Toni Cuesta

YOGA



Foto: EcoArchivo

Uno de los aspectos más llamativos de India es la honda interrelación que ésta exhibe entre los distintos aspectos de la vida: la fusión de pasado y presente, la intromisión de la Naturaleza en la vida cotidiana y la convivencia entre etnias y religiones. Aquí, el maestro hindú Sadhu Ram junto a Omaira Beltrán y su hijo

SALUD FÍSICA Y ESPIRITUAL

El yoga es un método práctico encaminado a llevar al hombre de su conciencia individual, egoísta, limitada y perecedera, al estado de conciencia cósmica donde todos los contrarios se disuelven y la eterna luz de la verdad resplandece. Es un camino que conduce a la salud, un camino que no puede ser restringido a una serie de posturas yóguicas (lo que sería una mera forma de gimnasia, muy saludable, sí, pero de cortas miras), sino que va mucho más allá.

A las tres de la mañana, y durante dos horas aproximadamente, la sala de la casa se llena de paz y de luz. Es la hora de la Ambrosía –o alimento de los dioses– y justo en ese momento deja de actuar el poder negativo. Es la hora de alimentar el espíritu y acercarse a la divinidad. Empieza la meditación y el cuerpo se abandona para dar paso a un espíritu ansioso de Verdad. “Meditar es conectarse con el Cosmos. Si estoy mentalmente bien, estoy físicamente bien. Y ese bienestar lo consigo a través de la práctica diaria de yoga”, dice Omaira Beltrán, practicante desde hace 10 años de este milenario método... Una década de mucha entre-

ga y de grandes beneficios que le han permitido olvidar su estado hipocondríaco del pasado y alcanzar la estabilidad física, mental y espiritual que experimenta en la actualidad. Los primeros testimonios escritos que se conservan sobre el yoga están en los Vedas –que significa saber, sabiduría¹–.

DIVERSOS MÉTODOS

Hay diversos métodos y técnicas para alcanzar el estado yóguico: –*Bhakti Yoga* o yoga de la devoción. Es el más indicado para seres de naturaleza emocional.

- *Karma Yoga* o yoga de la acción. Significa trabajo constante sin esperar nada a cambio.
- *Raja Yoga* o yoga del control mental. Indicado para personas místicas; busca la fusión con la totalidad.
- *Ñana Yoga* o yoga del conocimiento. Para personas de marcada tendencia intelectual; es el más difícil de los yogas.

SALUD, ESTADO NATURAL

Para los yoguis, la salud no es más que el estado natural del hombre. Por el contrario, la enfermedad y el dolor son fenómenos antinaturales causados por los muchos errores que comete el hombre a lo largo de su existencia. Todo el universo y el ser humano están sometidos a una serie de leyes cósmicas inexorables. Lo que hace el yoga como ciencia de la vida es reconciliarnos con la Naturaleza, llevándonos de la salud a la perfección.

Para Oriente, nunca el hombre ha estado tan enfermo como ahora, y prueba de ello son las alarmantes estadísticas de venta de fármacos y medicamentos en la mayoría de países del Norte... Es el resultado del alejamiento del hombre de lo sagrado; la pérdida de respeto hacia lo Divino, lo que no puede ver físicamente pero que se encuentra girando a su alrededor en un intento por llamar su atención y salvarlo de la destrucción.

Para la filosofía del yoga el origen de las enfermedades modernas son: una dieta equivocada, una respiración deficiente, una falta total de ejercicio adecuado que lubrique las articulaciones, mantenga las arterias y los músculos elásticos y tonifique los órganos y el sistema nervioso; una falta de relajación, física y mental; y una actitud mental negativa. Y, en cierta forma, fruto de todo ello, también, un medio ambiente convertido en un desastre.

HACIA LA PERFECCIÓN

La práctica del yoga nos conduce hacia la Divinidad y, por tanto, hacia un estado de perfección que nos aleja de los errores del hombre. Alejarnos de los errores del hombre es, a su vez, vivir en la salud y en la paz. Julio Pardilla, en una introducción a una de las muchas traducciones del *Bhagavad Gita* (Visión Libros), señala que el yoga nos conduce al conocimiento supremo, a la verdadera sabiduría. "Fue de esta Revelación Interior y del Camino que conduce a ella de que Krishna habló a Arjuna, y Jesús a sus discípulos; no era otra la razón por la que los primitivos cristianos morían cantando en el circo romano. También de ello habló Mahoma al igual que Budha y todas las demás manifestaciones que el señor ha tomado en la tierra; sólo esta Verdad se encarna edad tras edad. Él es ese Poder omnipotente, omnipresente y omnisciente que los hombres llamamos con diferentes nombres, como Dios, Alá, Brahman, Bagwan, Tao, etc. Ésta es la Verdad de la que se da testimonio en el *Bhagavad Gita*". Deduiremos, pues, que el yoga o cualquier otra guía nos conducirá por el camino de la salud y que, en este caso, sí valdrá la pena estar sanos para vivir en armonía con el Cosmos.

LAS CAUSAS DE LA ENFERMEDAD

Las instituciones internacionales alertan desde hace años de la magnitud del problema. Nuestra sociedad está en plena decadencia. La alerta sanitaria es total. Los casos de cánceres, infartos, diabetes, enfermedades mentales... se disparan. La infinita mayoría de esas dolencias tienen que ver con determinados tipos de forma de vida y con hábitos perniciosos. Cuando alguien entra en las coordenadas del yoga, tanto en su razón de ser espiritual como en



Foto: A. B.

En India, lo espiritual y lo orgánico continúan siendo Uno, al menos para una parte de la población.

las normas básicas con respecto a nuestros hábitos cotidianos, dejamos atrás un buen número de riesgos para nuestra salud.

Por decirlo de alguna forma, la espiritualidad del yoga nos "religa" a la Naturaleza y al orden cósmico, donde, como decíamos, salvo casos excepcionales, la salud es lo natural y no al contrario. Ello significa dejar de fumar, dejar de beber en demasía, dejar de ingerir productos saturados de proteína animal y de grasas muy nocivas... Pero, al mismo tiempo, si de verdad ahondamos en las disciplinas yóguicas, acabaremos por concluir que necesitaremos buscar formas de vida y de trabajo que nos alejen de todo aquello que nos hace daño a nosotros, al medio ambiente y a la sociedad. Tal vez, llegar a alcanzar esa senda es la tarea más ardua, pero, al mismo tiempo, también es la más legítima. Si no, continuaremos viviendo de una forma esquizofrénica.

HACIA LO MÁS SENCILLO

La vida de un yogui es un camino hacia la sencillez. Ello no quiere decir, exactamente, que todos debamos dejarlo todo absolutamente. Simplemente, quiere decir que muchísimos de los problemas que nos acechan cada día tienen su origen en un querer abarcar más de lo que podemos. Ello no es sólo perjudicial para nosotros mismos, sino que también es perjudicial para todos los demás, para la sociedad y para el medio ambiente, pues las consecuencias de que unos tengan mucho y muchos tengan muy poco... son obviamente nefastas. Tener nuestra mente en paz nos conduce a un estado de gracia que, por otro lado, nos hace ser capaces de simplificar nuestra existencia en una sociedad tan consumista como la occidental. Para poder dejar a un lado las tentaciones de la sociedad de masas hay que tener una gran fuerza de voluntad y un apoyo continuo, y ahí, desde luego, el yoga se yergue como una de las alternativas más eficaces. Por un lado, por la antigüedad de su eficacia "práctica". Por otro, porque su hondura espiritual nos permitirá hacernos fuertes y aprender a prescindir de todo aquello que es superficial y vacuo en nuestras vidas. Y, probablemente, ello nos procurará más bienestar y salud que muchas otras cosas.

Ayda Ardila

1 *Medicinas Naturales*. Editorial Lyder S.A.

FUTURA LEY DEL MEDICAMENTO

¿SE ACABARON LOS “REGALOS POR RECETAS”?

La futura Ley del Medicamento que está promoviendo el Ministro de Sanidad calificará como falta grave el ofrecimiento de incentivos y bonificaciones, por parte de la industria farmacéutica, a los médicos.

Las empresas que otorguen “regalos” a galenos a cambio de recetar determinados fármacos podrían ser sancionadas con multas de hasta 90.000 euros.

El borrador de la Ley de Garantías y Uso Racional de los Medicamentos y Productos Sanitarios, promovida por el Ministerio de Sanidad, fue enviado a las comunidades autónomas del estado español para que cada una haga sus aportaciones. Principalmente, la futura ley prevé castigar a aquellas empresas farmacéuticas que “agradecen” a los médicos el recetar sus fármacos a cambio de incentivos, bonificaciones, descuentos, primas... Las penalizaciones pueden llegar a un máximo de 90.000 euros.

En ese mismo contexto cabe destacar que, a partir de ahora, será obligatorio citar la procedencia de los fondos que hayan sido utilizados para congresos médicos, edición de publicaciones... cuando procedan de la industria farmacéutica. El Ministerio de Sanidad también tiene previsto crear un protocolo (dependiente de la Agencia del Medicamento) que informará a los médicos sobre cada fármaco en concreto. La industria también va a tener prohibido premiar, sea de la manera que sea, a los farmacéuticos. También tendrá que reforzar los almacenes para que no se dé desabastecimiento y, por tanto, especulación.

OTROS ASPECTOS DE LA LEY

La nueva normativa planteará, asimismo, sanciones de hasta un millón de euros para aquellas compañías farmacéuticas que, por ejemplo, llevan a cabo ensayos clínicos sin el permiso correspondiente. De otro lado, desde el Ministerio de Sanidad se hace hincapié en que se realizarán a partir de ahora controles previo de publicidad de productos que, en teoría, son saludables. Si esa publicidad no se basa en evidencias científicas, quedará prohibida la publicidad en cuestión. Además, se plantea un nuevo siste-

ma de precios de referencia. Para la ministra Elena Salgado el que ya existe ha sido eliminado por “impredecible y arbitrario”. Según Salgado, castigaba sólo a unos laboratorios, mientras que otros salían indemnes. Para la ministra, el erario público ganará, con esta nueva norma, “mayores ahorros”. Desde el Ministerio de Sanidad se afirma que la innovadora normativa afectará de forma gradual a toda la industria y a todos los fármacos con más de diez años en el mercado y que tengan genéricos. Cuando el producto lleve más de diez años en el mercado y no haya un genérico en su caso, entonces el producto tendrá una rebaja del 20% directamente.

PARA EL PRIMER TRIMESTRE DEL AÑO

Las medidas citadas entrarán en vigor en el primer trimestre del próximo año y su implantación supondrá un ahorro estimado de 420 millones de euros. Estas decisiones forman parte de una serie de 67 integradas en el Plan Estratégico de Política Farmacéutica, que tiene como objetivos, según Sanidad, el “mejorar la calidad de la prestación farmacéutica, fomentar el uso racional del medicamento y el incremento de la eficiencia de los recursos económicos destinados a su financiación pública, reforzando la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud”.

Dentro del plan se contempla también que los profesionales dispongan de nuevas vías de información sobre medicamentos. Así, recibirán, de manera anual, un vademécum realizado por la Agencia Española del Medicamento, encargada de su actualización. Se reestructurará también el actual modelo de visita médica, las reuniones científicas y los congresos, de acuerdo con las comunidades autónomas.

La ministra anunció también la regulación de la trazabilidad de los medicamentos para "dificultar el mercado paralelo de precios bajos entre países europeos que tanto perjudica a determinadas industrias". Además, se actualizará el margen general fijado para la distribución, cifrado en la actualidad 9,6 por ciento sobre el PVL, de manera que disminuya un punto el próximo año y otro más en 2006.

Para favorecer la calidad en la oficina de farmacia, Salgado anunció la realización de numerosas campañas contra la automedicación o contra la dispensación de medicamentos sin receta y la implantación de un nuevo modelo de receta; e, involucrando a las comunidades autónomas, la puesta en marcha de este documento en su modalidad electrónica. Pero el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ha manifestado su rechazo al anteproyecto de Ley del Medicamento elaborado por el Gobierno porque consideran que menosprecia su profesionalidad.

Los colegios farmacéuticos se han quejado de que el Gobierno no contó con su participación desde las fases iniciales de este proceso, lo que hubiera mejorado la calidad de la prestación. También han considerado contradictorio que en el anteproyecto no se mencione la necesidad de fomentar e impulsar hábitos beneficiosos, como la prescripción médica por principio activo. Esta prescripción puede incidir directamente en el uso racional del medicamento y cuenta ya con el aval y la experiencia desarrollada en alguna comunidad autónoma, como Andalucía.

Antonio Sánchez

ENTONCES, ¿QUÉ HA ESTADO PASANDO HASTA AHORA? DIME CON QUIÉN TE JUNTAS Y TE DIRÉ QUIÉN ERES

La ministra de Sanidad, Elena Salgado, está poniendo en marcha un aparato legislativo para evitar el fraude en el mundo sanitario-farmacéutico. Es decir, un fraude que causa yatrogenia. O sea, las patologías que son consecuencias del mal funcionamiento del propio sistema médico. Y lo primero que uno se pregunta es: si esta nueva normativa está dirigida a evitar el fraude... entonces, ¿qué ha estado pasando hasta ahora? Pues eso. Bonificaciones a cambio de recetas, financiación de eventos médicos para obtener otras ventajas a cambio, científicos a sueldo, dependencia del entramado médico, una publicidad radicalmente "mentirosa"... Una barbaridad.

Por otro lado, no todo es positivo en la Ley de Garantías y Uso Racional de los Medicamentos y Productos Sanitarios. El Gobierno quiere recaudar nuevos fondos entre la industria farmacéutica según sus ventas, lo que nos parece muy bien. El Ejecutivo no ha estimado cuál sería el porcentaje o cifra. Lo que sí ha especificado la ministra es que, de las cantidades obtenidas con este nuevo impuesto, la mitad se destinará a políticas sanitarias y la otra mitad a información biomédica. La biomedicina no es la solución a la mayoría de problemas que nos asuelan, ni mucho menos. Necesitamos una sociedad en paz, un medio ambiente limpio... ¿Dejen ya de bramar con sus cantos de sirena biotecnológicos? La salud está en otra parte.

EcoActivistas



Foto: EcoArchivo

El Gobierno quiere poner límites a la tan extendida práctica, por parte de la industria farmacéutica, de hacer bonificaciones "por recetas" a médicos "expendedores compulsivos de recetas"...

EL ASUNTO DE MERCK DEMANDAS MULTIMILLONARIAS

La farmacéutica Merck lo va a pasar mal en los próximos tiempos. Su polémico antiinflamatorio Vioxx, retirado hace un año del mercado, tiene pendientes 4.200 denuncias en Estados Unidos por casi 7.500 afectados. Estudios han revelado que Vioxx multiplica el riesgo de padecer infarto y derrame cerebral. El complejo proceso se estima que podría llegar a durar 10 años. También en Reino Unido se van a presentar demandas contra la empresa multinacional. En estos momentos, se cree que unos 150 británicos podrían presentar demandas. Medio millón de británicos han sido tratados con Vioxx y los abogados de este lado del Atlántico siguen los casos americanos, pues, depende de lo que pase en USA, los jueces europeos pueden actuar de una forma u otra. Por lo pronto, Merck, en Estados Unidos, ha perdido el juicio que emprendió la viuda de Robert Ernst, afectado de muerte (por infarto) por el uso de Vioxx. Carol, la esposa, vecina de Angleton (Texas), recibirá 253,4 millones de dólares. Los especialistas señalan que este caso multiplica las posibilidades de triunfo de miles y miles de afectados en diversos países. Según la sentencia, Merck no alertó correctamente a los médicos sobre Vioxx, un producto "mal diseñado", y esta negligencia causó la muerte de Robert Ernst. 4.200 denuncias esperan su oportunidad. Millones de personas han sido tratadas con Vioxx en todo el mundo. El asunto es que, como se ha visto en el proceso judicial, la directiva de Merck sabía, tres años antes de retirar el fármaco del mercado, que el uso de este antiinflamatorio podía conducir a graves problemas de salud. Se consideró que eran más importantes los beneficios a conseguir que los problemas de salud causados a la población. Sólo en Estados Unidos consumían este producto estrella de Merck más de 20 millones de personas. El mercado en juego era brutal. El banco de inversiones Merrill Lynch asegura que Merck dispone de unas reservas de efectivo de 14.000 millones de dólares. Pero podrían no ser suficientes para el desastre que se le avecina en la empresa. Lo barato siempre sale caro...

ENTREVISTA A PHILIPPE PIGNARRE

LA CRISIS MORAL DE LA INDUSTRIA



Philippe Pignarre nos introduce en su obra a los problemas yatrogénicos de la industria; es decir, los problemas sanitarios creados por la propia industria de la salud...

Philippe Pignarre es el autor de “El gran secreto de la industria farmacéutica” (Gedisa Edit). El autor mete el dedo en la llaga en un volumen imprescindible para comprender los entresijos de la industria porque, al fin y al cabo, Philippe Pignarre también fue uno de ellos.

Montse Escutia lo entrevista para The Ecologist.

En *Le Figaro* se ha escrito a colación de la obra de Pignarre: “Este libro da miedo. Asustará tanto a los grandes industriales de la farmacia, cuyos secretos son revelados por quien fue uno de ellos, como a sus usuarios, los ciudadanos y cada vez más enfermos que somos cada uno de nosotros”. Y en *Le Monde*: “La segunda parte de este libro, interesantísima, propone algunos ‘remedios’, una tarea difícil a la cual muy pocos autores se arriesgan, mientras que son muchos los que se atreven a desacreditar los métodos de las compañías farmacéuticas”. Dicho de otra forma: Pignarre deslegitima a la industria porque, habiendo trabajado en ella, sabe cómo actúa y para qué. No hablar por hablar ni con

falta de rigor. Él asegura: “A la industria farmacéutica hay que ponerle coto y hay que encontrar nuevas fuentes de financiación económica para la investigación en aquellos ámbitos que colectivamente son considerados prioritarios”.

– Usted afirma que la industria farmacéutica basa su éxito en la capacidad de inventar medicamentos y que este proceso está relativamente desligado de la investigación biológica. ¿Cómo funciona el proceso para inventar un medicamento?

– La mayoría de los medicamentos que llegan al mercado son derivados de medicamentos que ya existen, a veces

con las mismas indicaciones y a veces con indicaciones diferentes. Los medicamentos nunca son específicos para un mecanismo biológico en particular por la simple razón de que el cuerpo humano es el resultado de millones de años de evolución y se encuentran receptores biológicos semejantes en lugares muy diferentes del cuerpo humano con funciones muy diferentes. Se pueden dar muchos ejemplos: los derivados del Prozac (un antidepresivo) se comercializan hoy en día con indicaciones que no tienen nada que ver con la depresión, como la incontinencia urinaria de esfuerzo (¡y además tienen una eficacia casi imperceptible!).

Incluso los medicamentos contra el cáncer presentados como novedades absolutas pueden haber salido de viejas líneas químicas. Pienso particularmente en la Eloxatina de Sanofi-Aventis. La prensa quiere hacernos creer regularmente que tal o cual descubrimiento de un nuevo mecanismo biológico abre nuevas perspectivas terapéuticas. Por desgracia pasa muy raras veces.

– En su libro habla de la crisis en que está inmersa la industria farmacéutica. ¿Cómo es posible que cada vez se inventen menos medicamentos si cada vez están más desarrollados los instrumentos de la biotecnología?

– Que un medicamento haya sido obtenido con la tecnología más sofisticada, de vanguardia, no quiere decir que sea más eficaz que los antiguos. Los medicamentos inventados gracias a la biotecnología son normalmente mediocres. Incluso llega a pasar que hay que retirarlos del mercado cuando se descubre al cabo de los años que producen desequilibrios biológicos que no estaban previstos y que, por tanto, hacen más mal que bien. Es el caso de la reciente familia de medicamentos antiinflamatorios llamados *cox* y que están empezando a ser retirados uno detrás de otro del mercado. ¡Provocan accidentes cardíacos más graves que los problemas que tendrían que resolver!

LA INSPIRACIÓN DE LA TRADICIÓN

– ¿La protección de la biodiversidad puede ser clave para el descubrimiento de nuevos medicamentos? ¿La búsqueda de nuevas moléculas activas en ecosistemas remotos es una vía importante para la industria farmacéutica?

– Es de nuevo una vía que marca a la industria farmacéutica. Actualmente un grupo como Novartis estudia las plantas utilizadas por la medicina china y ha abierto un centro especial en Shanghai. Medicamentos contra el cáncer como el Taxorete y el Taxol han sido descubiertos por investigadores del sector público (en Francia y en Estados Unidos) estudiando extractos del árbol llamado If de Madagascar. Luego los han comercializado laboratorios privados.

– Los medicamentos que aparecen en el mercado, ¿son seguros?



La respuesta a la inmoralidad de las empresas, según Pignarre, va mucho más allá de la actividad empresarial

¿Son suficientes los estudios que se llevan a cabo previamente?

– La industria farmacéutica «externaliza» todos los riesgos referentes a los medicamentos. Cuando una línea de investigación es demasiado arriesgada, prefiere que sea la investigación pública universitaria la que la financie y la lleve a cabo. Además, limita al máximo la extensión y duración de los estudios clínicos para sacar al mercado nuevos medicamentos lo más rápido posible. Si un medicamento es peligroso es igual, ya se descubrirá más tarde. Es lo que ha pasado con el Vioxx. Cuando un medicamento se comercializa, normalmente no se sabe si es realmente útil y mejor que los medicamentos antiguos. Los estudios que se hacen difícilmente permiten responder a esta cuestión. Sólo con el tiempo se sabrá.

– Si “nadie sabe lo que puede hacer una molécula en el interior de un cuerpo humano”, ¿cómo es posible que se anuncien medicamentos en la televisión? ¿No se está jugando con la confianza de las personas en la ciencia?

– Normalmente la publicidad para los medicamentos que se venden con receta está permitida en Estados Unidos pero prohibida en Europa. La Comisión Europea está a favor pero el Parlamento euro-

peo se ha opuesto hasta el momento. Es una batalla importante. Si se pierde y se autoriza la publicidad, como en Estados Unidos, sólo servirá para los nuevos medicamentos; es decir, para aquellos de los que tenemos menos información sobre los efectos secundarios. Los laboratorios sólo harán publicidad con los nuevos medicamentos que les hacen ganar más dinero. Nadie financiará la publicidad para los antiguos medicamentos, aunque sean más eficaces que los nuevos. Por tanto serán olvidados más rápidamente. Cuando se descubra que un medicamento no se ha estudiado bien y que de hecho es más peligroso que útil, el desastre será mayor para los pacientes que actualmente. Hoy en día los americanos se lo cuestionan: la American Medical Association pide el fin de este tipo de publicidad. Como en Europa somos muy listos podremos autorizarlo en el momento que los americanos renuncien a ello.

ESTUDIOS LO MÁS BARATOS POSIBLES

– ¿Son éticos los estudios que se realizan antes de sacar un medicamento al mercado (estudios hechos sobre poblaciones marginales o en países en vías de desarrollo)?

– Los laboratorios cada vez más confían sus estudios a pequeñas sociedades especializadas y cuyo único objetivo es

realizar estudios lo más baratos posibles. Esto conlleva evidentemente una deslocalización de los estudios a los países menos caros, como China. Algunos piden hoy que la legislación internacional sobre los estudios clínicos sea menos exigente. Se trata de otra batalla diaria.

- ¿Cree realmente que no existe relación entre la alimentación y muchas enfermedades degenerativas? ¿Es posible basar la salud humana sólo en el consumo de medicamentos?

- En absoluto. Todos los observadores están convencidos que el aumento de longevidad se debe más a un invento como la nevera, y más en general a la higiene alimentaria, que a los medicamentos por sí solos. Pero es un terreno sin explorar. Pocos equipos de investigadores trabajan sobre estos temas. Los proyectos de los equipos universitarios están cada vez más cofinanciados por las industrias. ¿Cómo quiere que los químicos universitarios hagan estudios sobre los efectos sobre la salud de los productos químicos dispersos en la Naturaleza, cuando estos mismos equipos dependen para su financiación y su supervivencia de contratos de investigación con empresas privadas que fabrican y comercializan estos productos?

- ¿Cómo es posible que se permita morir de sida y otras enfermedades a miles de personas en África sólo para satisfacer los intereses comerciales de la industria farmacéutica?

- La industria farmacéutica nos ha hecho entrar en la era de la barbarie, cuando ha decidido tener como eslogan «los beneficios de hoy son los medicamentos de mañana». Esto quiere decir: no cuestionéis nuestras patentes porque si no pararemos de inventar medicamentos para vuestras enfermedades... Es decir, dejad morir al 90% de la población del mundo si queréis que continuemos investigando para vosotros. Nos podemos volver bárbaros, progresivamente, incluso sin darnos cuenta. Los problemas que tiene ahora África los tendremos nosotros mañana: los anticancerígenos nuevos valen 100 veces más que los viejos con una eficacia muy, muy baja. ¿Pero cómo podremos pagarlos? El Erbitux que ahora está saliendo al mercado no tiene casi ninguna eficacia y se está comercializando a 52.000 euros por paciente y año en Francia (y 100.000\$ en Estados Unidos!).

¿DEMOCRACIA?

- Aumentar la demanda de medicamentos mediante campañas publicitarias, falsificar los resultados de los estudios, inducir a error a los médicos, crear nuevas enfermedades... son algunas de las medidas que las empresas farmacéuticas utilizan para superar la crisis en la que están inmersas asustan ¿Cómo es posible que en una sociedad democrática se puedan permitir estas prácticas?

- Los medicamentos no están “dentro de la democracia”. Estamos acostumbrados a aceptar todo aquello que se nos

presenta con la etiqueta “progreso” como algo evidente, como si no pudiera tener ningún problema. Se nos ha enseñado a confiar en los expertos y a delegarles nuestro poder. La democracia debe ampliarse a las cuestiones que de entrada parecen técnicas o científicas.

- ¿Qué podemos hacer los ciudadanos para impedir que la industria farmacéutica se enriquezca a costa de jugar con nuestra salud?

- Hay que ponerla bajo el control de las asociaciones de pacientes, de las mutuas y de las organizaciones de médicos independientes.

- Según usted, ¿cómo debería comportarse una industria farmacéutica ideal?

- Debe aceptar que la sociedad se meta en sus asuntos.

- ¿Ha cambiado alguna cosa en la actitud de la industria farmacéutica desde que usted publicara su libro en 2003?

- En realidad, no. Pero, ¿puede actuar de otra forma? ¿Aceptarían los accionistas que su empresa ganase menos dinero siendo más honesta?

Montse Escutia

EL GRAN SECRETO DE LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA

PHILIPPE PIGNARRE/GEDISA EDIT.

Un libro contundente. Philippe Pignarre fue alto cargo durante 17 años de una multinacional farmacéutica. En esta entrevista y en el libro aporta no sólo la evidencia de lo acontecido en las últimas décadas, sino también razonamientos políticos, propuestas sociales y sugerencias científicas para salir del actual impás. Una cuestión muy interesante que trata este libro es el interés de la industria farmacéutica por crear nuevas necesidades donde no las hay. Por ejemplo, nos habla de los anuncios publicados en revistas como *Time* por *Unimed*, un laboratorio farmacéutico estadounidense filial del grupo belga Solvay. Se trataba de crear una “nueva enfermedad”: la menopausia

masculina. Pero todo esto tiene serias consecuencias. Pignarre acusa: “Debe saberse que el sobreconsumo de medicamentos y la prescripción irracional tienen serias consecuencias: según la red de centros regionales de farmacovigilancia, en Francia todos los años 1.300.000 personas —de las que el 33% se encuentran en estado considerado grave— son hospitalizadas en el sector público a causa de efectos indeseables de un medicamento. Esto representa el 10% del total de pacientes hospitalizados y se estima que provoca unos 18.000 muertos por año (o sea, dos veces más que los accidentes de carretera) (Laboux, 2002: 153)”.



LA INMORALIDAD EMPRESARIAL

LAS CONCLUSIONES A LAS QUE LLEGA PIGNARRE EN SU LIBRO SON, A VECES, ESCALOFRIANTES. LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA SE ENCUENTRA SUMERGIDA EN UNA PROFUNDA CRISIS DE VALORES. ES UNA CRISIS MORAL DONDE TODO, O CASI TODO, VALE...

LAS CONCLUSIONES DE PIGNARRE

En 50 años, el mercado de medicamentos ha cambiado de manera considerable. Hasta hace poco, los accidentes y todas las demás consecuencias nefastas de medicamentos mal experimentados eran ampliamente ignorados, y los pacientes que se habían sometido a los ensayos eran abandonados a su propia suerte o a los buenos oficios de la colectividad; hoy en día, esto ya no es posible. Ya no se trata de acontecimientos exteriores que no tengan consecuencias para ellos. Pero al incluir el conjunto de los riesgos presentados tanto durante el estudio de las moléculas como en su comercialización, se vieron obligados también a cambiar en profundidad sus modos de investigación y desarrollo. Una organización cada vez más lineal de la investigación sucedió al fructífero y a veces catastrófico desorden iniciado por los químicos. Esto coincidió, cosa nada casual, con el final de la revolución terapéutica.

Hemos intentado salir de las abstracciones intolerantes. La industria farmacéutica no nos ahorra sus propias abstracciones: estamos al servicio de la salud, las ganancias de hoy son los medicamentos del mañana, el derecho de patentes es intangible... El riesgo es fundarse en ellas para oponerles otras tantas: el capitalismo no tiene credo ni ley, la industria farmacéutica sólo está sedienta de ganancias, las leyes del mercado son inexorables... Hemos intentado proceder de otra manera, más concreta. ¿Qué implica esto? Hemos acompañado a los actores de la industria farmacéutica e intentado comprender sus temores; más aún, hemos intentado dejarnos atravesar también por ellos. No se trata de compadecerlos, de recoger sus argumentaciones destinadas al público, de justificarlos, lo cual sólo habría despertado su risa. Se trata de procurarse medios para ocupar una posición política más sólida, más fundada, y por tanto más concreta, trabajando sobre el miedo de los industriales.



Pignarre señala que la crisis de la industria farmacéutica es una crisis moral y no sólo económica, una crisis que se corre, sin grandes escrúpulos, a costa del sufrimiento humano.

Si se abandona la abstracción, entonces las ideas pueden multiplicarse del lado de quienes pelean por una causa. Haré referencia aquí a las batallas libradas por Act Up, que tuvieron gran impacto sobre la industria del medicamento. Algo del miedo de los investigadores invadió a los militantes del Act Up y los volvió más inteligentes, más imaginativos, más "bellos" que los militantes de las otras asociaciones de pacientes. No se contentaron con exigir más dinero para la investigación. Acompañaron la denuncia con otras maneras de protestar, de manifestar su dolor. Se lamentaron, clamaron, silbaron. Estas nuevas maneras de exteriorizarse, de gritar, de llorar... daban fuerza y coraje a los militantes, pero producían también otros efectos, obligaban a otros a escuchar, porque habían abandonado la abstracción.

LA GRAN CRISIS

La gran crisis de la industria farmacéutica no se debe a la explicación simplista, difundida por los medios, sobre la resistencia del sector a la comercialización de genéricos, por intereses puramente comerciales, a cambio de sacrificar a las poblaciones civiles y a los sujetos de estudio de los países del área tropical. No es

ese el secreto patente que quieren guardar las farmacéuticas, sino más bien la imposibilidad actual de los laboratorios para fabricar nuevos fármacos y avanzar en nuevas líneas de investigación.

Mientras los costes de investigación se disparan, cada vez salen al mercado menos productos innovadores. La investigación farmacológica, puesta al servicio de lo que se pensó que iba a ser su futuro en los años 80 (las empresas biotecnológicas), se encuentra incapacitada para desarrollar nuevas medicinas. Por eso la más mínima variación en una denominación hace temblar a la totalidad de las multinacionales.

A consecuencia de ello se defienden a muerte las patentes, se retarda la entrada en el mercado de los genéricos, o se inventan nuevas "enfermedades" (la "depresión puntual recurrente" o la "menopausia masculina") con el fin de favorecer a los laboratorios. Y la industria, ansiosa, reclama beneficios inmediatos sin poder dar garantía de los "fármacos del mañana", sin poder hacer grandes innovaciones ni poder asegurar que podrá mantener sus promesas farmacológicas y, por tanto, su nivel de producción.

TRATADO BÁSICO DE MEDICINA TIBETANA

HELENA FLIX

Icaria / 215 pp.

Para buena parte de la clase científica actual... la medicina tibetana es, lo mismo que creyeron los gurúes de la Revolución Cultural china, en palabras de Helena Flix, "un conjunto de supersticiones y una invención de los lamas para controlar a la población". Hoy, un aspirante a doctor en medicina tibetana tiene que estudiar las técnicas de la citada disciplina además de, entre otras cosas, astrología tibetana, gramática, lengua, redacción, chino, inglés y política. Pero, en este caso, hay que decir, como ocurre en la práctica totalidad de las medicinas tradicionales, que la tibetana no puede concebirse al margen del budismo y de su esencia espiritual. Dice Helena Flix: "Las causas básicas de la enfermedad son las emociones aflitivas del deseo, odio y estrechez mental o ignorancia. La ignorancia se refiere a un estado mental en el que no sólo no se está enterado de cómo existen realmente las cosas, sino que también equivoca la naturaleza de los hechos. La ignorancia da lugar al deseo que, a su vez, conduce al odio, el orgullo, los celos, las discusiones y más oscurecimiento. De la actividad de estos estados mentales negativos nacen los tres tipos de trastornos humorales de viento, bilis y flema".

LA ERA DE LA DEGENERACIÓN

Leyendo el libro, el "enganchado" a los dogmas cientifistas "flipará" con algunas explicaciones. Helena Flix señala las cuatro clasificaciones de las enfermedades. Para la medicina tibetana, 101 enfermedades tienen su origen en las acciones de vidas pasadas y 101 más tienen relación directa con las acciones que llevamos a cabo durante nuestra actual existencia en la Tierra. Otras 101 enfermedades están relacionadas con los espíritus. Las otras 101 son "superficiales o leves, pues siguiendo una dieta y unas reglas de conducta apropiadas... son corregidas sin recurrir ni a la medicación ni a terapias accesorias". No estarán tan locos los médicos tibetanos cuando aseguran que "las enfermedades



superficiales o leves son el resultado de comer inapropiadamente, una dieta desequilibrada o de unas reglas o hábitos inadecuados de comportamiento". Helena Flix recuerda un dicho tibetano: "Cuando seas invitado a una fiesta, no olvides que el estómago sigue siendo tuyo, aunque la comida esté servida por otros". Buda ya adelantó que llegaría un tiempo de degeneración en que los seres humanos "desarrollarán diversos tipos de productos químicos que conducirán a diferentes tipos de trastornos, llamados los 'dieciocho malignos' o 'trastornos críticos' de la era de la degeneración".

EL AMOR Y LA BONDAD

El último capítulo del libro empieza con una cita de K. Dhondrap. "El saber y la habilidad por sí solos no bastan para ser un buen médico. El amor, la bondad y la compasión hacia los pacientes, así como un sincero esfuerzo para compartir su tensión y aflicción, son cualidades de importancia igual, si no mayor, en un médico". Helena Flix recuerda, siguiendo

do la doctrina búdica, que "hay tres formas de dar: dar cosas, no dar sustos y dar doctrina. Al dar una medicina damos una cosa material; aconsejar a un paciente y ayudarlo a tomarse la vida mejor... es no dar sustos; enseñarle a un paciente a repetir un mantra para mejorar la cualidad de las píldoras... es dar doctrina, como también lo será el enseñar hábitos de meditación". Es muy relevante destacar que "también la práctica de atender al pobre sin cobrarle cumple con la práctica de dar cosas, no dar sustos y dar doctrina". Al final del libro se incluyen oraciones, mantras y formas de meditación que tienen por objeto contribuir a la salud del paciente o a perpetuar la salud del individuo sano. No hay que olvidar que, sobre todo, la medicina tibetana tiene una potente función anticipatoria o, digámoslo al estilo occidental, preventiva. Cuando uno se mantiene lejos de ciertos hábitos y formas de vida es más fácil mantener al galeno lejos de casa.

TODO ES UNO

Más allá de las especificaciones técnicas que aporta el libro sobre formas de diagnóstico, terapias, farmacopea... no podemos olvidar que, para poder conducir hacia la salud a sus pacientes, el médico tibetano estudiará una serie de factores que no sólo incluyen los "materiales" u "orgánicos", sino otros factores que, lo crean o no los médicos cientifistas, también contribuyen a la salud o a la enfermedad: la alimentación, el clima, la fisiología, la personalidad y lo espiritual. Todo lo que rodea al individuo importa, como la familia, los amigos y enemigos, el trabajo que desempeña... La medicina tibetana estudia al paciente dentro del complejo ecosistema social, medioambiental y emocional en que habita. Es la principal diferencia que le distingue de la medicina alopática, que sí divide al individuo en compartimentos estancos.

María Bienvenida de Vargas

7 MILIONS DE PERSONES 1 ESTATUT

VOLEM UN NOU ESTATUT

per millorar el benestar i la vida quotidiana de les persones que viuen i treballen a Catalunya.

VOLEM UN NOU ESTATUT

que augmenti el nostre autogovern, el nostre finançament i les nostres competències. Per ser més eficaços, més propers a les persones i a les seves necessitats en sanitat, pensions, ensenyament, habitatge, treball o medi ambient.

VOLEM UN NOU ESTATUT

amb noves competències per fer front a nous reptes: la immigració, la construcció europea, la globalització o el món audiovisual.

VOLEM DECIDIR EL NOSTRE FUTUR

Catalunya és una nació, amb dret a l'autogovern. L'Estatut és un pas decisiu cap a un estat espanyol federal i plurinacional.



Cosméticos Biológicos y Ecológicos
95% a 100% de los ingredientes vegetales
son procedentes de la Agricultura Biológica
No son objeto de ensayo sobre animales
Línea Facial, Corporal, Nutricional y de Cabello
Sin Colorantes ni Conservantes
Cursos de formación en el laboratorio
de Francia y en el centro de
formación de Barcelona
Sin OGM

La naturaleza no necesita
de productos químicos
para ponerte bella

Línea Solar

- Filtros Minerales no transformados químicamente
- Protección 100% natural
- Certificado Cosmebio
- Fórmulas protectoras contra UVB, UVA, IR

CERTIFICADO
Écocert SAS-B.P. 47
32600 LISLE JOURDAN



Arantza Mulas Distribuidora exclusiva arantzamulas@yahoo.es
Centro de venta y formación: C/ Bruc, 43 08010 - BARCELONA
Telf. 93 412 55 11 Fax: 93 540 48 49 móvil: 630 759 960
Atención directa a herbodietética: **DISPRI**natur Telf. 93 710 39 34

Lider mundial en
alta Cosmética Biológica

AYURVEDA, MEDICINA MILENARIA DE LA INDIA

ROBERT E. SVOBODA
Urano / 334 pp.

Si usted desea conocer algo sobre el ayurveda, profundizar en esta técnica médica, empezar por el libro que ahora les presentamos será un acierto. Por un lado, el autor, Robert E. Svoboda, nos adentra en las particularidades "técnicas" ayurvédicas, en los principios terapéuticos, en las formas de diagnóstico... Además, Svoboda también nos introduce en los principios del hinduismo y en los textos sagrados védicos. De esta forma, resulta mucho más fácil comprender cada apartado. También hay muchas referencias al texto ayurvédico fundamental, el *Charaka Samhita*. Curiosamente, este volumen, que triplica en longitud los trabajos hipocráticos, alerta sobre los riesgos de dejarse tratar por charlatanes y doctores fraudulentos. Svoboda cita a Charaka: "Un buen maestro, escribe Charaka, es hábil, recto, puro y conocedor de la naturaleza humana, está libre de presunción, envidia e irascibilidad, dotado de fortaleza y de afecto por sus discípulos, y es capaz de aclarar todas las dudas de estos gracias a su especial comprensión intuitiva de la ciencia. No es sorprendente que esta definición sea casi idéntica a la descripción del buen médico que se ofrece en otro pasaje del texto, porque sólo un buen médico debe enseñar medicina". Por otro lado, el autor nos



advierte de que "el estudio de la medicina se sitúa entonces en el mismo nivel que el estudio de los vedas, y los médicos, de la casta que fueren, llegan a ser tan 'dos veces nacidos' como los brahmanes".

SHAMANISMO COFÁN

SCOTT S. ROBINSON
Ediciones Abya-Yala, Ecuador / 289 pp.

Los cofán son un pueblo amazónico que vive hoy todos los problemas que asuelan a otras poblaciones amerindias: extracciones petroleras y el desastroso impacto que conllevan, presión de los gobiernos, colonos... El autor realizó un minucioso trabajo de campo durante 1968 y 1969. La obra no sólo nos servirá para conocer las fórmulas de curación chamánicas, donde la toma de yagé incita el trance de los iniciados, sino para adentrarnos en las formas de vida natural de

este pueblo. Por ejemplo, las madres amamantan durante dos años, como mínimo, a su progenie, algo que se repite en la mayoría de pueblos tradicionales, menos en el mundo contemporáneo. También hay que destacar la innumerable cantidad de plantas medicinas conocidas por los yerbateros. La vida de los cofán está plagada de tabúes que son los que, por otro lado, han permitido a este pueblo resistir a siglos y siglos de acoso y derribo. Digamos, además, que los chamanes curan, sobre todo, a sus parientes. Es decir, que hay una buena relación entre ellos. Aquí, puede tratarte alguien a quien no has visto en toda la vida. Finalicemos señalando que la cofán es una sociedad donde prácticamente no hay modos de autoridad.



EL PODER CURATIVO DE LOS ANTIÁCIDOS NATURALES

NORBERT TREUTWEIN
Ediciones Robinbook, s.l. / 316 pp.

Calificado como el ABC de las enfermedades causadas por el ácido, el autor de este bestseller nos plantea el problema de la hiperacidez como uno de los grandes males de las sociedades modernas y el modo de vida occidental. A lo largo de sus 316 páginas podemos averiguar si tenemos un desequilibrio del PH en nuestro organismo, al tiempo que encontramos soluciones para combatir este problema, causado por una equivocada alimentación, insuficiente aporte de agua, estrés o falta de entrenamiento cardiovascular. Como siempre, las frutas y las hortalizas, a ser posible de agricultura ecológica, resultan ser las principales fuentes para combatir enfermedades. Así mismo, una buena rutina de ejercicios, ayunos y dietas especiales también es conveniente.

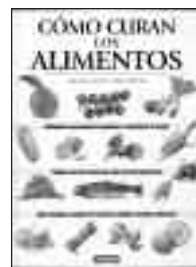
Además de sabios consejos para recuperar nuestra salud, el autor hace un concienzudo análisis sobre las razones que han llevado a deteriorar de forma tan acelerada la salud de la sociedad actual. En un apartado denominado "el siglo ácido", Norbert Treutwein señala que "estamos hartos de comer: no tenemos que ganarnos día a día el pan empleando para ello hasta las últimas fuerzas de nuestro cuerpo. Las



máquinas hacen por nosotros lo más pesado. No tenemos que andar mucho para ir de casa al trabajo o al cine, ya que el coche, el bus o el metro... evitan este esfuerzo". Ese exceso de alimentos que las industrias alimentarias nos ofrecen, a bajo precio y de dudosa calidad nutricional, sumado a una exagerada comodidad y utilización innecesaria de tecnologías, son, en palabras de Treutwein, las causas de nuestra situación de alarma sanitaria. Así que, además de hacer cambios alimenticios, este libro nos sugiere replantear nuestros hábitos de vida si queremos tener salud, bienestar emocional y un futuro para nuestros hijos.

CÓMO CURAN LOS ALIMENTOS

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR
Integral / 159 pp.



Este libro es, en realidad, una práctica guía de enfermedades y todas las posibles soluciones que podemos encontrar en los alimentos. Saber qué significa una enfermedad, por qué se manifiesta, qué podemos comer y beber, qué reducir o evitar, y qué suplementos fitoterapéuticos existen, puede ayudarnos a combatir nuestras dolencias, a minimizarlas y, siendo rigurosos, a eliminarlas. Por orden alfabético, empezamos desde el molesto acné, pasando por bronquitis, depresión, eccemas, fatiga, halitosis, impotencia, lumbalgia, obesidad, resfriados, tabaquismo... hasta llegar a una sección de páginas especiales en las que se brinda especial atención a la pirámide nutricional, algas, macronutrientes, micronutrientes, aditivos, alcohol y café, suplementos nutricionales, el etiquetado de los alimentos y dietas múltiples.

Es interesante reconocer las bondades de plantas, cereales, frutos secos, verduras... que a veces despreciamos porque no nos gustan o porque no son de consumo popular. Saber, por ejemplo, que el apio es un excelente antiséptico que contribuye a eliminar el ácido úrico cuando tenemos problemas de cistitis; o que el consumo de soja, limón, tomate, ajo, remolacha y cereales integrales... puede frenar y hasta impedir el desarrollo de células cancerígenas...

EL CUERPO COMO DELITO

JOSEP TORO
Editorial Ariel, S.A. / 346 pp.

Anorexia, bulimia, cultura y sociedad... es el título que Josep Toro utiliza para ubicar al lec-

tor en un contexto de denuncia y alerta frente a las enfermedades sociales que marcan la crisis sanitaria en Occidente y que, poco a poco, se ciernen sobre culturas tradicionales a través de la globalización. Para empezar, el autor aclara que comer no es sólo alimentarse sino que es un acto que todo ser humano medianamente longevo se ve obligado a practicar miles y miles de veces a lo largo de su vida. Toro se remonta a los tabúes alimentarios de carácter religioso, como, por ejemplo, que los hindúes tienen prohibido comer carne de vaca y cuajada; los judíos carne de cerdo y mariscos; los budistas sólo pueden comer algunos pescados. Y a las abstinencias como el ramadán musulmán y la pascua cristiana, en donde comer es pecar... Todo esto para reflexionar y ahondar en las razones que han llevado a la cultura occidental actual a privarse de la comida bajo argumentos sencillamente banales y que sólo atañen a la belleza corporal, básicamente femenina. Es la sociedad que ha dejado de padecer hambre, la sociedad de la opulencia, la que ha dado origen a trastornos del comportamiento alimentario. Así pues, el ayuno y la abstinencia se practican hoy en nombre de la belleza y del culto a la delgadez, pasando por alto los principios de salud espiritual que los motivaron en sus orígenes. De esta manera pasamos del "sagrado ayuno" a la anorexia y bulimia nerviosas. Parte de esta obra se dedica a desentrañar los mitos, errores, engaños e intereses que se implican en esa "cultura de la delgadez". Por ello, el volumen está dedicado, especialmente, a médicos, psiquiatras, psicólogos clínicos y otros profesionales sanitarios. Digamos, para concluir, que la obsesión por las formas, por lo externo, es una de las principales filias de la sociedad "dual", que, por ello, entre otras cosas, se encuentra muy alejada de la sociedad tradicional, donde prevalece el amor por lo interior.

NACIMIENTO EN CASA

SHEILA KITZINGER
Icaria / 215 pp.

El nacimiento en casa tiene hoy, tal vez más que nunca, una razón de ser. Es como una pequeña revolución que salvaguarda al bebé de las diferentes agresiones de los partos tecnointervenidos. Este libro nos alerta de los peligros que acechan a madres y bebés en los hospitales y de sus posibles secuelas. Y, a la vez, nos demuestra que una correcta información es lo mejor para sa-

ber cuál es la mejor opción en cada caso. Después de la Tradición, lo más correcto es hacerlo de la manera más natural posible, salvo excepciones o casos singulares, en los que, por supuesto, se utilizarán todos los recursos disponibles para evitar problemas graves. Es un libro indispensable para todas aquellas mujeres, tal vez futuras madres, que quieran saberlo todo sobre el parto en casa y, en general, también, sobre el parto. El volumen también aporta información sobre las organizaciones del "gremio". La comadrona y el médico, si lo hubiere por necesidad, son presentados como "compañeros" de una fiesta, la fiesta de la vida, lejos de la "medicalización" del mundo tecnológico, en el que parto se acaba asociando a enfermedad.



LA CARA HUMANA DEL CÁNCER

JIMMIE HOLLAND Y SHELDON LEWIS
Herder Editorial, S.L. / 450 pp.

Dos expertos en el tema, Jimmie Holland y Sheldon Lewis, abordan el tema del cáncer desde un punto de vista más humano, considerando a enfermos y allegados como los "verdaderos expertos" en la enfermedad. Un buen punto de partida desde la medicina convencional, para entender los alcances reales de temibles enfermedades que acosan cada vez más a la población mundial y que deben ir más allá de tormentosos tratamientos médicos y desagradables fármacos. En sus más de 430 páginas se abordan aspectos claves como son, por ejemplo: la conexión mente-cuerpo y el cáncer... En uno de sus apartados se considera como opcional las terapias alternativas y complementarias. A través de testimonios reales, los enfermos de cáncer cuentan las experiencias que han tenido con este tipo de terapias y los beneficios recibidos. Unos aluden a la acupuntura, la meditación, hierbas chinas, té verde, suplementos minerales, yoga... De todas maneras, los autores destacan que cada persona aporta unas características que son únicas para enfrentarse a la enfermedad: una personalidad particular, un modo de hacer frente a los problemas, un conjunto de creencias y valores, y un determinado modo de ver el mundo. A lo largo de la



obra se cita el trabajo de varios investigadores y clínicos de todo el mundo que han dedicado buena parte de su vida a conocer todas las implicaciones de esta enfermedad para intentar ayudar a quienes la padecen.

LA SALUD COMO CAMINO

RUEDIGER DAHLKE
Herder Editorial, S.L.
150 pp.



Este es uno de esos libros que utilizan un lenguaje mesiánico, profético, pero no al estilo de las formas de espiritualidad tradicional, sino que, más bien, se decanta del lado de la *new age*. Algunos de sus textos son ampulosos, demasiado sinuosos. No obstante, en otras ocasiones, a pesar de lo "misterioso" del lenguaje, el autor dice cosas que podemos entender, porque tienen sentido común: "La salud nunca puede ser algo exterior, un concepto abstracto, sino que se experimenta en el interior del ser humano. La salud sólo puede ser interior, sólo ahí podemos sentirla. Por tanto es ahí adonde nos dirigiremos para encontrarla, estimulando pensamientos y sensaciones que vienen demostrando su validez desde hace siglos". Muy sencillo de leer y muy breve. Un poco paternalista a veces. Pero, como decíamos, también hay frases certeras: "Los síntomas de enfermedad jamás son un castigo, sino indicaciones, oportunidades y tareas que hay que aprender y que llevan hacia la evolución. Podríais recibir muchas más de estas indicaciones si estuviérais dispuestos a reconocerlas y comprenderlas, no solamente intentar libraros de ellas lo antes posible".

CHAMANES, MÍSTICOS Y DOCTORES

SUDHIR KAKAR
Fondo de Cultura
Económica / 450 pp.



Volumen denso, de casi 450 páginas, que, como avisa el subtítulo, es *Una investigación psicológica sobre India y sus tradiciones para curar*. Se hace hincapié en que, desde el punto de vista de la Tradición, la salud no puede existir sin estar en armonía con lo sagrado, con el Cosmos. El autor armoniza lo más positivo de los métodos alopáticos con lo más satisfactorio de los métodos tradicionales.

A. S.

ELKatherm, Calefacción Ecológica y de bajo consumo

El campo eléctrico de baja frecuencia está completamente apantallado. Por esta razón, se excluye la posibilidad del "electro smog" que podía producirse por una tensión de acoplamiento.



Sin obras, sin mantenimiento, tecnología Alemana
10 años de GARANTÍA

Ningun otro sistema de calentamiento le ofrece un consumo de energía eléctrica tan reducido

Serec S.L.
SISTEMAS DE CALEFACCIÓN

www.serecsl.com
info@serecsl.com

Avda. Penedés, 18
E-08800 Vvg
Tel.: 93.814.01.76
Fax.: 93.811.56.94

ecoBosques

El árbol que más crece

- Porque desarrollamos una actividad **ECOLÓGICAMENTE** sostenible, y con beneficios sociales y ambientales
- Porque es una **INVERSIÓN** **ETICA** en árboles de Maderas Nobles de **ALTA** **RESISTENCIA**
- Porque **GARANTIZAMOS** la madera por conversión **100%** y póliza de seguro



Telf. 902 367 313

www.ecobosques.com

Estamos en **BIOCULTURA STAND 280** del 4 al 7 de Noviembre

bio

ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA • SALUD
COSMÉTICA • TERAPIAS • HIGIENE
BIOCONSTRUCCIÓN • TURISMO RURAL
ECOLOGÍA • ENERGÍAS

**MADRID
2005**

BioCultura

DEL 4 AL 7 DE NOVIEMBRE

PABELLÓN DE CRISTAL

CASA DE CAMPO

INFORMACIÓN
www.biocultura.org
Tel: 935 800 818 • Fax: 935 801 120
Email: biocultura@vidasana.org
Email prensa: redaccion@vidasana.org

**feria de las alternativas
y el consumo responsable**

ORGANIZA
ASOCIACIÓN VIDA SANA

NO TE PIERDAS NI UNO

Nombre y apellidos.....
 D.N.I./C.I.F.:.....
 Calle/Plaza.....
 Ciudad.....
 Provincia..... C. P.....
 Teléfono..... Edad.....
 Profesión..... Fecha.....
 Firma

The Ecologist - Àngel Guimerà, 1, 1ª 2ª - 08172 - Sant Cugat -
 BCN- España - Tel. 935 800 818 - Fax: 935 801 120

Deseo adquirir el número

- 0 (Monsanto) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre y apellidos (o empresa) (titular).....
 D.N.I. / CIF (titular).....
 Banco / Caja de ahorros.....
 Domiciliación oficina..... C. P.....
 Población..... Provincia.....

ENTIDAD			OFICINA			DC			NÚMERO DE CUENTA									

Precios para cada número: 3,5 €

Atención: oferta especial. Paquete con los números 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22 más el Especial Monsanto Files en castellano: **55 €**. Gastos de envío, gratuitos.

PROFUNDIZA EN LA SABIDURÍA TRADICIONAL

Los nuevos suscriptores de **The Ecologist** recibirán como obsequio el libro *La revolución ecológica*, de Raúl de la Rosa. El libro, editado por Icaria Edit, Fundación Gea y As. Vida Sana, es una visión holística sobre los problemas medioambientales, psicológicos y filosóficos que se ciernen sobre la Humanidad y sobre nuestro planeta.



Suscríbete

BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN

- Sí, deseo suscribirme a The Ecologist en español, por 4 números anuales, desde el nº 23. Precio de la suscripción (por 4 números al año): 14 euros
 Sí, deseo suscribirme a la edición electrónica de The Ecologist. Un año de acceso a todos sus archivos. 14 euros
 Sí, deseo la suscripción combinada, en papel y electrónica. 24 euros

ATENCIÓN: 10% de descuento para estudiantes

Deseo realizar el pago, mediante:

Por el importe de (gastos de envío incluidos):

- Domiciliación bancaria: (ver cupón) Estado español: 14 euros
 Talón nominativo a favor de The Ecologist Comunidad Europea: 22 euros
 Giro postal (adjuntar copia) a favor de The Ecologist América (vía Air Mail): 30 euros
 Ingreso en nuestra c/c 0081-0432-06-0001036509 (Asociación Vida Sana), del Banco Sabadell

DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos:
 D.N.I./C.I.F.:
 Calle/Plaza:
 Ciudad: C.P. Provincia.....
 Teléfono: E-mail:
 Edad: Profesión:

Enviar la suscripción a: The Ecologist. C/ Àngel Guimerà, 1, 1ª 2ª. 08172 Sant Cugat. Barcelona. España.
 e-mail: suscripciones@theecologist.net

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre y apellidos (o empresa) (titular)
 D.N.I. / CIF (titular)
 Banco / Caja de ahorros
 Domicilio oficina C.P.
 Población Provincia.....

ENTIDAD			OFICINA			DC			NÚMERO DE CUENTA									

Ruego se sirva cargar en mi cuenta corriente/libreta y hasta nuevo aviso, los recibos que le sean presentados por Asociación Vida Sana, en concepto de suscripción a la revista The Ecologist.

Firma del titular:

Fecha: / /

CÓMO SUSCRIBIRTE MÁS FÁCIL TODAVÍA

POR CORREO: Remítenos este boletín o una fotocopia a: The Ecologist

Àngel Guimerà, 1, 1ª 2ª - 08172 Sant Cugat (Barcelona). España

POR TELÉFONO: Llámanos y danos tus datos: 935 800 818

POR FAX: Envía una fotocopia del boletín cumplimentado al 935 801 120

POR E-MAIL: suscripciones@theecologist.net y www.theecologist.net

UNA MEDICINA SIN ALMA

¿Quién se acuerda ya del juramento de Hipócrates? La medicina moderna actual es un batiburrillo donde se mezclan los intereses financieros de las grandes corporaciones globales, las supersticiones implantadas por los nuevos gurus del fundamentalismo tecnocientífico y el deseo de una gran parte de la población de vivir más y mejor a cualquier precio...

"Lección de Anatomía" Rembrandt



Una medicina que nos considera sólo como entes biológicos es una medicina sin alma...

• Y una de nuestras inversiones es una empresa de biotecnología que presido, donde diseñamos fármacos específicos para ciertas enfermedades, basados en hallazgos milenarios de la fitoterapia tradicional china. ¡Somos los mejores en eso! Ahora nos centramos en patologías cardiovasculares, diabetes, nutrición y dieta... Estamos creando un importante banco de fármacos, y mi propósito es que dentro de cinco años seamos ya la farmacéutica más importante de China.

Vichy Hu, financiera china

Entrevista de Víctor Amela en La vanguardia La Contra. 17-06-05

• Ya que las publicaciones destinadas a los VIH positivos están subvencionadas casi exclusivamente por los fabricantes de fármacos para el sida, no es de extrañar que los reportes críticos sobre la enfermedad estén ausentes en estos medios. Para citar sólo un ejemplo, los promocionales farmacéuticos del sida llenaron 17 de las 31 páginas asignadas a los anuncios publicitarios en un número reciente de *A&U: America's AIDS Magazine*. De las 14 páginas restantes, nueve fueron compradas por empresas de servicios, cuyo trabajo consiste en ofrecer dinero en efectivo a cambio del endoso de pólizas de seguro de vida para los VIH positivos.

Christine Maggiore
¿Qué tal si todo lo que crees acerca del sida fuera falso?
Editado por The American Foundation for AIDS Alternatives

• Parece que, de manera general, la publicidad no tiene el poder mágico de aniquilar la voluntad del consumidor que se le atribuye normalmente y que sólo "marcha" si se ejerce sobre un terreno ya favorable. Por tanto, no debe extrañarnos que ocurra lo mismo con los medicamentos, aunque se trate aquí de un "consumidor" de un tipo muy especial: el médico

J. P. Dupuy / S. Karsenty
La invasión farmacéutica
Editorial Euros

• El gran transformador de la medicina del siglo XVII, por lo menos desde el punto de vista filosófico, fue René Descartes. Aunque no estaba tan alejado de la tradición agustiniana, que postulaba una división entre el alma y el cuerpo, su modelo mecánico de la conciencia tenía ramificaciones específicas en el campo de la medicina y, en especial, en lo tocante a los tratamientos para las enfermedades mentales.

Andrew Solomon

Andrew Solomon

Ediciones B

• Eaton comparó la salud, la dieta y la frecuencia de las enfermedades de 58 sociedades primitivas con datos comparables recopilados en distintas naciones industrializadas. Como porcentaje del consumo calórico total, la dieta americana contemporánea contiene el doble de grasa y una tercera parte de proteínas de las dietas de las poblaciones primitivas. Eaton también descubrió una frecuencia de enfermedades cardiovasculares y de cáncer entre los cazadores-recolectores más baja que entre las personas que viven en las naciones industrializadas. Y lo que es aún más importante en cuanto a beneficios para la salud, Eaton descubrió que cuanto más se apartan los hábitos de vida y las dietas de una población de los de los cazadores-recolectores puros, más se parecían sus índices de salud y de mortalidad a los del mundo industrializado.

S. Jay Olshansky / B. A. Carnes

En busca de la inmortalidad

Grijalbo

• El conocimiento científico de cualquier época es aquél que el científico toma como tal, aunque pueda ser rechazado por erróneo en una época posterior.

Harold Brown

“HAY MÁS FUERA QUE DENTRO”



Foto: Marcelo Augelli, por cortesía de Gedisa Edit.

Alberto Pérez Peligrí, “Gen el Genio”, uno de los protagonistas de Radio Nikosia

“Radio Nikosia. Voces que hablan desde la locura” (Gedisa Edit.) es un libro singular. No está escrito por psiquiatras, ni por psicólogos, ni por eruditos de la autoestima, sino por “locos”, que, eso sí, parecen muy cuerdos. La obra, con fotos de Marcelo Augelli, recoge “confesiones” de enfermos mentales, o, al menos, de personas diagnosticadas como enfermas mentales, que se encuentran dos veces por semana en “Radio Nikosia”, un programa de la barcelonesa Radio Contrabanda (91,4 FM).

No puedo dejar de considerar más noble, por ser más raro, apreciar la belleza de algo que sentir mucha compasión por el infortunio

Henry David Thoreau

El auditorio de Caixaforum, en Barcelona, con toda su elegancia, está a reventar. Cuando uno de los protagonistas de "Radio Nikosia" anuncia la sesión, una presentación del libro que consiste en la grabación de un programa de radio ante el público de la sala, el *respectable* estalla en aplausos. Hoy es su día. Hoy no son unos marginados, unos incomprendidos, sino los protagonistas. Han venido hasta políticos, que anuncian nuevos planes contra la estigmatización de este tipo de enfermedades y unas nuevas reglas del juego. También ha venido la familia. Algunas madres lloran y dicen que "viva la locura, porque sois cojonudos". No es el momento de tratar según qué temas, pero en su perorata, Víctor García Toldrá, de 42 años, señala que "otro día ya hablaremos de los fármacos y las grandes corporaciones, los psiquiatras, etcétera".

POEMAS Y CONFESIONES

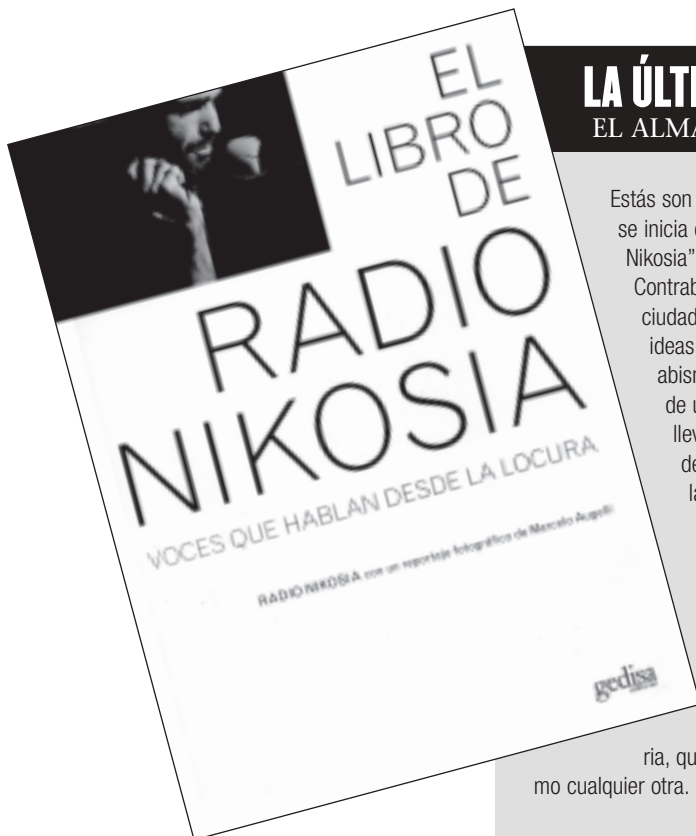
En el libro, los diagnosticados de alguna enfermedad mental no se andan con chiquitas. Sus poemas son rotundos. Sus confesiones, también. Dolors Ódena se explica con mucha lucidez al hablar de los fármacos:

"Vamos a decir que, antes de que aparecieran los primeros fármacos, en los psiquiátricos las medidas de contención eran salvajes. Había tratamientos de chorros de agua fría. Para inmovilizar a los enfermos se utilizaban inyecciones de aguarrás para paralizar las piernas y que de esta manera no pudieran moverse. Cuando yo empecé a estar mal, me daban unos medicamentos llamados antipsicóticos y también me aplicaron electrochoques. A mí no me pidieron permiso. Se lo pidieron a mi familia". Y sigue: "Los fármacos deberían ser sólo necesarios para personas que tienen estados muy alterados en donde no hay posibilidad de una psicoterapia. Pero una vez pasado el brote, su uso debería ser reducido a una medida de contención. Los fármacos afectan de manera diferente a cada enfermo: a unos les produce sequedad de boca; a otros su cuerpo se les vuelve rígido; también hay quien tiene problemas con los ojos o con muchos movimientos incontrolables de las piernas; y también hay los que producen impotencia. La incapacidad sexual es lo que más se da con estos fármacos". Y zanja: "Me pregunto qué ocurrirá con el paso del tiempo. Cómo nos afectarán estos medicamentos en nuestro cuerpo. Parece que nadie lo sabe o, los que lo saben, no nos lo quieren decir. Yo dejo la pregunta en el aire. ¿Qué enfermedades se desarrollarán en nuestro

cuerpo y principalmente en nuestra mente? Por si las moscas, hay que controlar los medicamentos y reducir la dosis lo antes posible dejándolos en una cantidad que contente al paciente, así como potenciar más psicoterapia".

NATXO DE NOCHE

Ignasi Sangenís (Natxo de Noche) señala: "Nunca olvidaré la primera vez que tomé neurolépticos. El archifamoso doctor Corbella me recetó Haloperidol y me dijo que le llamara por la tarde del día siguiente si había alguna novedad. Yo me tomé unas gotas de Haloperidol y luego me acosté. A la mañana siguiente desperté con la sorpresa de que tenía los músculos del rostro agarrotados. Hacía las más extrañas muecas sin yo pretenderlo. Conforme iba pasando el tiempo se me agarrotaban más y más músculos de todo mi cuerpo. Era como si todos mis músculos estuvieran enrampados. No podía estar quieto, debía correr (no andar, sino correr) de lado a lado de la habitación. Si me acostaba, la pierna izquierda se me subía sola sin yo pretenderlo. El dolor era el mismo que cuando te da un calambre". También dice: "Creo que confío subconscientemente en la medicación y desconfío conscientemente de ella. Recuerdo una vez que en la visita con el psiquiatra sólo dije que me sentía deprimi-



LA ÚLTIMA CIUDAD DIVIDIDA

EL ALMA ESTÁ EN EL AIRE

Estás son las palabras con las que se inicia cada sesión de "Radio Nikosia", el programa de Radio Contrabanda: "Nikosia es la última ciudad dividida. Por murallas, ideas, religiones y un supuesto abismo cultural. Creemos que de una u otra manera todos llevamos cierta Nikosia dentro de la geografía del cuerpo y la mente. Alguien separó en dos a Nikosia, pero nosotros viajamos constantemente a un lado y a otro de esa frontera. Y es desde este dualismo, desde este vaivén, que vamos aquí a contar nuestra historia,

que es tan real y legítima como cualquier otra.

Radio Nikosia.

Voces que hablan desde la locura
VV. AA.

Fotos de Marcelo Augelli

Gedisa Editorial

Equipo de reporteros que son personas aquejadas de dificultades mentales dirigidos por el periodista y antropólogo Martín Correa, la antropóloga Nel·la Gonzalo y el psicólogo Enric Argués. Los protagonistas de "Radio Nikosia" son: Santiago Barrio, María José Comas, Xavier Comín (El Niño del Frenopático), Alba Fernández, Montse Fernández, Víctor García Toldrá, Cristina Martín (Princesa Inca), Cristina López Huertas, Antonio Lupión, Dolors Ódena Beltrán, Alberto Pérez Pelegrí (Gen el Genio), Rosa M^a Pérez (Reina de Mararí), Félix Rozey, Ignasi Sangenís (Natxo de Noche), Neus Sánchez Robert y Pau Vidal (El Caballero del Orinal). Los reporteros están respaldados institucionalmente por la Associació JOIA.



Foto: Marcelo Augelli, por cortesía de Gedisa Edit.

Cristina López-Huertas padece esquizofrenia desde los 16 años

“NO ESTAMOS LOCOS, SABEMOS LO QUE QUEREMOS...”

EXTRACTOS DE LA CONFESIÓN DE PAU VIDAL “ELECTROCUTAO”

Pero, ¿quiénes se creen que son estos mindundis abrazafarolas sin escrúpulos para aplicar descargas eléctricas, también conocidas como electroshocks, a sus semejantes, para dejarlos poco menos que como un vegetal u otras barbaridades por el estilo que vienen practicando desde hace más de dos siglos en su carrera sangrienta y cruenta por conocer el cerebro de los llamados “locos”?

Mi amiga en una cama anónima, probablemente con correas a los lados, y esperando la descarga inhumana de unos desaprensivos con batita blanca (eso sí, muy pulcra), que la tienen allí como un objeto más de la sala, sin reparar lo más mínimo en sus sentimientos y en el dolor que la atenaza. Una inyección en la vena y a dormir. “No sentirás nada”, le dijeron.

Y tenían toda la razón... La dejaron sin sentir nada de nada.... Y sin recordar nada de nada tampoco...

Me temo mucho que, bajo el disfraz de la oficialidad y la ciencia, podría esconderse una gran patraña que la población en general ignora por completo, y que podría tener relación con sucios intereses económicos de las industrias farmacológicas y favores de éstas a sus devotos psiquiatras recetadores convulsivos...

¡¡¡Más empatía y menos pastillas... coño!!! ¡¡¡Más centros de día y menos cárceles de la mente!!! ¡¡¡Más terapias psicológicas de tú a tú y a la hoguera los neurolépticos!!! Más recursos para rehabilitación y menos inversión en balde en el laboratorio!!! En el prefacio del libro *Realidad terapéutica en ac-*

ción de William Glasser, Breggin nos dice: “Nada ha dañado más la calidad de vida individual en la sociedad moderna que la errada idea de que el sufrimiento humano se deriva de causas biológicas y genéticas y que puede ser rectificado tomando medicinas o terapia de electroshock”. Si yo quisiera arruinar la vida de alguien, lo convencería de que la psiquiatría biologicista tiene la razón; que las relaciones humanas no significan nada, que el libre albedrío es imposible, y que la mecánica de un cerebro descompuesto reina sobre las emociones y la conducta. Si quisiera estropear la capacidad de un individuo de crear relaciones empáticas y amorosas le recetaría medicinas psiquiátricas; todas ellas aplanan nuestras más altas funciones psicológicas y espirituales.

OPINIÓN

¿DÓNDE ESTÁ LA REALIDAD?

Es curioso. Los "cuerdos" dicen que la realidad es lo real y que lo demás es fantasía. Los "locos" señalan que también es real su "sueño". A veces, de uno y otro lado se habla de una frontera que tiene "un límite muy frágil". Me parece que todos tienen razón a su manera y, a la vez, quizás no la tenga nadie. Cuando uno se adentra en el estudio del conocimiento espiritual tradicional, aunque no sea un erudito, a poco que ponga un poco de atención, se dará cuenta de algo. Todas (o casi) las formas de espiritualidad tradicional del mundo coinciden en señalar que lo que la mayoría de la gente conoce por "realidad" es una alucinación. Porque, como puede leerse en muchos libros sagrados de diferentes tradiciones espirituales, lo verdaderamente real es el mundo del no visto, una existencia de la que sólo saben los iniciados. ¿Y si todos nos hubiéramos vuelto locos viviendo en la alucinación colectiva? La publicidad, los medios de información que desinforman, el culto a lo mundano, el marujeo del morbo... ¿Es eso la realidad?

P. B.

do, y éste me recetó sin mediar palabra un nuevo antidepresivo. No creo en las terapias de hablar, puesto que, en teoría, sólo te puede ayudar alguien que sientas como superior. Cuando esto no ocurre puedes dialogar y dialogar sin llegar a ninguna conclusión. Pienso que la mejor terapia es conseguir un buen entorno, como ocurre con los equipos de fútbol. Un entorno que

LA PERLA

LA INTERVENCIÓN DE MARTÍN C.

"Pero seguimos planteando que las únicas dos posibilidades son el electrochoque o el neuroleptico. Tiene que haber algún otro tipo de posibilidad relacionada con el escuchar y la contención, lo cual, claro, implica un mayor esfuerzo del profesional. Eso es lo que no se tiene en cuenta. ¿Por qué? El electrochoque y el neuroleptico son la salida más fácil, pues permiten al profesional hacerse menos cargo. No podemos estar permanentemente entre estas dos opciones que no implican al profesional, pues ambas convierten a éste en mero depositador de una acción que no acompaña e impide poner en funcionamiento su propia capacidad profesional para tratar de contener".

ESPAÑA GASTA MUCHO EN FÁRMACOS

ESTADÍSTICAS QUE ENGAÑAN

Que un país gaste mucho dinero en fármacos no significa que su población goce de una salud de hierro. Más bien, el hecho parece indicar todo lo contrario. España es el séptimo país de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) en gasto farmacéutico, según un informe publicado por la institución recientemente. El primer puesto lo ocupa EE.UU. El segundo, Francia. El tercero del ranking es Canadá. Luego, por este orden, Italia, Islandia y Alemania. De 1998 a 2003, el gasto de los países de la OCDE en fármacos ascendió a 370.000 millones de euros. Es decir, el gasto en medicamentos subió un 32% con respecto a años anteriores.

Según datos del informe encargado por la OCDE, cada español gasta, como media, 325 euros al año en recetas. Los estadounidenses, unos 600. Los franceses, casi 500. Sin embargo, el mismo informe muestra que el gasto en otros campos de salud crece a un ritmo bastante menor. La misma OCDE insiste en la redacción del texto del informe en que "los sistemas de salud más eficaces no son necesariamente los más costosos". Curiosamente, España es uno de los

países donde, con menor gasto general en salud, más se disfruta de calidad de vida: en España, la esperanza de vida es mayor que en otros estados de la OCDE, según la propia institución internacional.

En lo que respecta al gasto farmacéutico, es obvio que buena parte de las recetas van a parar a medicamentos que, en teoría, solucionan o ayudan a solucionar problemas que tienen que ver con las patologías de la mente. Ello implica que, en general, se abusa de las "soluciones químicas" y, demasiado a menudo, se descartan otras vías, tal vez más eficaces y más humanas, al menos a largo plazo, pero que generan menos beneficios a las empresas. La industria farmacéutica sigue en los últimos años la estrategia de crear enfermedades donde no las hay, con la perfecta complicidad de una buena parte de la clase médica, que deja hacer sin preocuparse de la catadura moral de estas técnicas. Ello significa que muchas terapias farmacológicas podrían reducirse si se optara por un sistema sanitario más independiente de la industria y por hábitos de vida más cercanos a la Naturaleza y a una sociedad en armonía.

te resulte íntimo y acogedor y donde puedas congeniar con los demás y ser al mismo tiempo tú mismo".

LAS MULTINACIONALES FARMACÉUTICAS

La última parte del libro reproduce un programa de Radio Nikosia con dos invitados de excepción. Por un lado, Alfred Caoella, un profesional de la psiquiatría. Por otro, Albert Ferrer, presidente de la Asociación de Usuarios de Salud Mental. Las acusaciones de éste último no tienen desperdicio. Indica: "...Pero si hay personas que, por su trastorno y por la gravedad de éste en un momento determinado, necesitan ser aislados o incluso ellos lo piden, pues hemos de tener lugares adecuados en la comunidad: lugares un poco aislados, pero sin ser lugares de exclusión, ni de encierro, ni de maltrato. ¿Por qué en Catalunya tantos psiquiátricos? Creo que hay que entender otras cosas que han ido pasando en Catalunya y en la sociedad catalana y el por qué de eso. En este momento, alrededor de lo que es la locura, nos encontramos con que Catalunya es uno de los lugares donde más consumo farmacéutico hay. ¿Por qué?". Él mismo da la respuesta: "No se trata sólo de que estamos medicalizando a las personas con trastorno mental más grave, sino también a todas aquellas

personas que tienen afecciones vivenciales, de la vida cotidiana, lo cual cronifica, a mi entender, el malestar. Es como si todo aquello que tiene que ver con el malestar o el conflicto se tuviera que apartar de la sociedad porque no queremos saber nada, y todo ello en pro de preservar el bienestar".

El experto insiste: "El gasto farmacéutico en sanidad en Catalunya sobrepasa los sueldos de todos los profesionales de salud catalanes y está cerca del presupuesto de compra de bienes y equipo. ¿Qué es lo que está pasando? En cuanto a salud mental, precisamente una estadística de la AEN (Asociación Española de Neuropsiquiatría) afirmaba que el gasto farmacéutico en salud mental entre la comunidad de Madrid y Catalunya era casi el doble o más en Catalunya. Aquí, sin duda, está ocurriendo algo. Y una de las cosas que ocurren en el sistema, por supuesto, es la agresividad de las multinacionales farmacéuticas que dominan total y exclusivamente el mercado de la investigación biológica. En este sentido, no hay investigaciones independientes y esto es grave. El problema se agrava cuando este mercado y estas multinacionales son apoyados por determinados profesionales".

The Ecologist

The Ecologist

Nos vemos en BioCultura Madrid

En la derecha de este texto, en esta misma página, por gentileza de la As. Vida Sana y la dirección de BioCultura, encontraréis una entrada gratuita para la próxima edición de la feria en Madrid (Pabellón de Cristal. Casa de Campo. Del 4 al 7 de noviembre).

La entrada es válida para el viernes, día 4, y para el lunes, día 7. Puedes recortar la entrada o llevar la revista, si no quieres estropear este monográfico.

Aprovechamos esta oportunidad, también, para comentarte que, como es habitual, tendremos un stand en la feria, justo al lado de la As. Vida Sana. Allí podréis encontrar los números de *The Ecologist* que os faltan, suscribíos (a la edición en papel, a la edición electrónica, o a ambas), adquirir nuestro precioso Cd dedicado a nanas contemporáneas, echaros un ratillo con algunos de los colaboradores de *The Ecologist*...

Los nuevos suscriptores recibirán un obsequio de exquisitas pastas "andalusíes" elaboradas siguiendo añejas recetas de Al-Andalus, por cortesía de la empresa Mina Taibat. Los que se lleven revistas sueltas también tendrán obsequio; en este caso, algo relacionado con la alimentación biológica, por gentileza de Biocop...

Consultad horarios, salas y fechas en la Guía de Actividades de BioCultura.

Nos vemos en BioCultura Madrid.



ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA • SALUD • COSMÉTICA • TERAPIAS • HIGIENE
BIOCONSTRUCCIÓN • TURISMO RURAL • ECOLOGÍA • ENERGÍAS

bio

MADRID 2005

BioCultura

Feria de las alternativas y el consumo responsable

DEL 4 AL 7 DE NOVIEMBRE

PABELLÓN DE CRISTAL
CASA DE CAMPO

ENTRADA GRATUITA
BioCultura

5 DÍAS

INFORMACIÓN: www.bio cultura.org



PintEco Futur

Fundació Futur t'ofereix un nou servei de pintors professionals, amb pintures 100% ecològiques i de màxima qualitat.

I és que volem el millor per tú, però també pels nostres treballadors.

I per descomptat, fem la recollida selectiva dels nostres residus.

Demana un pressupost a:
pinteco@fundaciofutur.org

O truca al 93 3021927, de 8 a 16 h.

www.fundaciofutur.org



Amb el suport de:
Keim-Ecopaint Ibérica S.L.



invertir en
ÁRBOLES
nos beneficia
a todos

infórmate

Los Jardines, 6. Riópar (Albacete)
967 435 907
maderasnobles@telefonica.net
central@maderasnobles.net
www.maderasnobles.net

Maderas Nobles de la Sierra de Segura

LA MUERTE FORMA PARTE DE LA VIDA

Reproducimos, con el benéplácito de su editor, un texto del libro "La sabiduría del indio americano" (antología de Joseph Bruchac), publicado por José J. de Olañeta, Editor. En él, un indígena sioux oglala nos habla de la añeja espiritualidad amerindia. Cerramos este monográfico con una página dedicada a la muerte, que también forma parte de la vida. La cultura occidental nos quiere hacer "órganicamente" eternos, pero, no sólo es mentira, sino que, además, sería una barbaridad. Para los indios americanos, la eternidad no era orgánica...

Si examinamos la religión tribal amerindia hallamos una notable ausencia de temor a la muerte. Los túmulos indican la creencia de que la vida tras la muerte era

una continuación de la existencia vivida. Las posesiones personales, utensilios familiares y armas, útiles de cocina y frecuentemente alimentos se colocaban cerca del difunto para que se alimentara en la otra vida. No se creía que el alma tuviera que responder de los delitos y faltas según una norma ética previamente establecida. Todo eso ya se hacía en vida del individuo. Algunas tribus consideraban la otra vida casi como un proceso mecánico al que todos estaban sometidos, un proce-

so cósmico natural por el que todo tenía que pasar.

Hace unas décadas asistí en Mission (Dakota del Sur) a un entierro en un cementerio cristiano. Cuando el difunto ya estaba en la tumba y los asistentes permanecían en pie delante, una anciana se adelantó y depositó una naranja en la sepultura. El sacerdote episcopaliano que había celebrado el oficio se acercó rápidamente y retiró la naranja diciendo: "¿Cuándo crees que vendrá el difunto a comer esta naranja?". Uno de los sioux presentes dijo: "Cuando venga el alma a oler las flores". Nadie añadió nada.

Para la práctica totalidad de las culturas amerindias, la vida y la muerte forman parte del mismo proceso cósmico



ENCUENTROS PARA
LA ASCENSIÓN PLANETARIA

En Navarra

Actividades al aire libre (wellness), charlas y talleres en el Parque Rural de Galicia (Muy cerca de BCN)

Sábados de 16 a 17 hrs
(Comida incluida)

Organizado por la AAEE La Ascensión

Tfno. 656 481 636 / 935 794 000
www.lobordano.org

Vine Deloria Jr

Suscríbete a la versión electrónica de The Ecologist. Por sólo 14 euros, podrás acceder por un año a más de 2.000 archivos sobre medio ambiente, salud pública, globalización, agricultura, manipulación genética, contaminaciones alimentarias... Idiomas: castellano, inglés y francés. Los mejores especialistas. Los documentos más rigurosos. Llámanos: 935 800 818.

O envíanos tus datos de correo electrónico y de domiciliación bancaria a: suscripciones@theecologist.net

www.theecologist.net

aguapur. 
AGUA DE CALIDAD - CALIDAD DE VIDA

Disponga de agua saludable, olvide el agua envasada. Ahorre en agua, respetando el medio ambiente


CALIDAD ECONOMICA
CALIDAD DE VIDA
RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE

 www.aguapur.com
902 252 900

BEBÉS
ecológicos

Bebés limpios Planeta limpio

LOS BEBÉS MODERNOS USAMOS PAÑALES MODERNOS

Distribución y venta directa de soluciones ecológicas, naturales y prácticas para la higiene de bebés niños y mamás.

SIN DAÑAR EL MEDIO AMBIENTE NI EL BOLSILLO!

www.bebesecologicos.com
info@bebesecologicos.com
 C/Juan XXIII, 26-04600Huerca-Overa Almería. Tel/Fax:950135700-647983806



MINUCIOSA PURIFICACIÓN DEL AIRE PARA EL HOGAR Y LA OFICINA

Protección contra alérgenos y gases contaminantes con el purificador más eficiente del mundo.



tlf. 902 34 15 34

www.brisablanca.com



antibiótics
additius químics
hormones
colorants
químics

A Veritas som especialistes en productes 100% naturals. A les nostres botigues trobaràs la més àmplia gamma de productes ecològics. Amb tot el seu sabor... i res més.

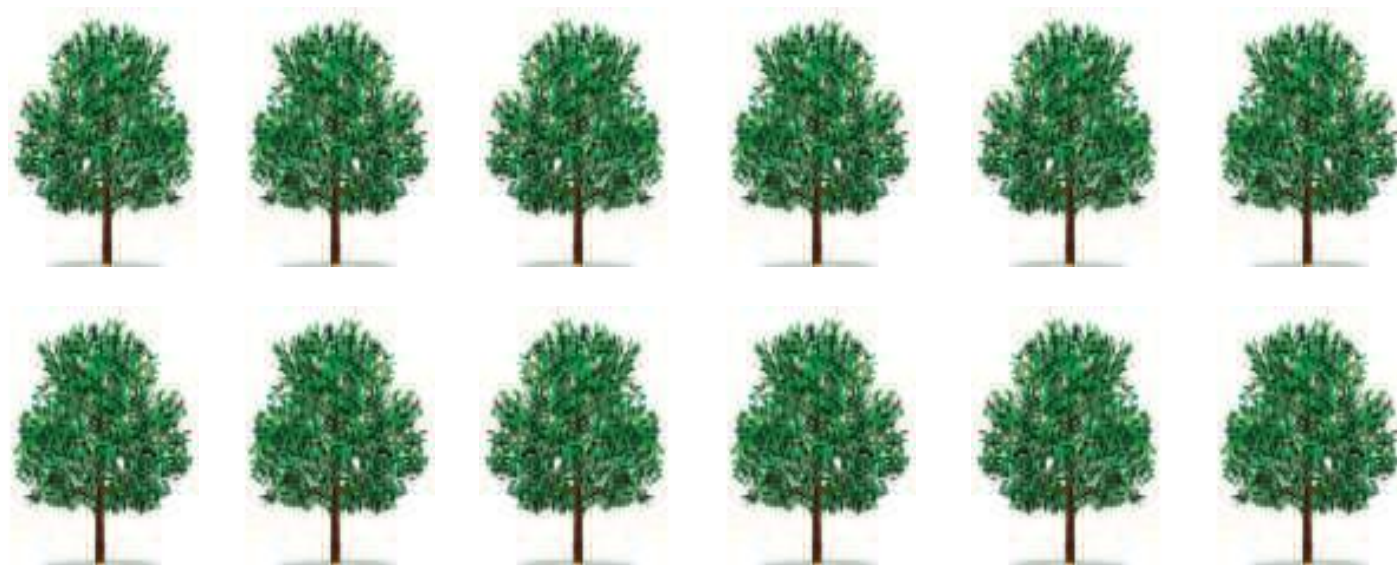
veritas
menjar de veritat

Tel: 902 34 15 34 - www.veritas.es

Veritas és una marca registrada de Veritas S.L. Tots els drets reservats. Veritas és una marca registrada de Veritas S.L. Tots els drets reservats.

alta rentabilidad +  = **ecodepósito**

por cada ecodepósito plantamos un árbol



ecodepósito Triodos

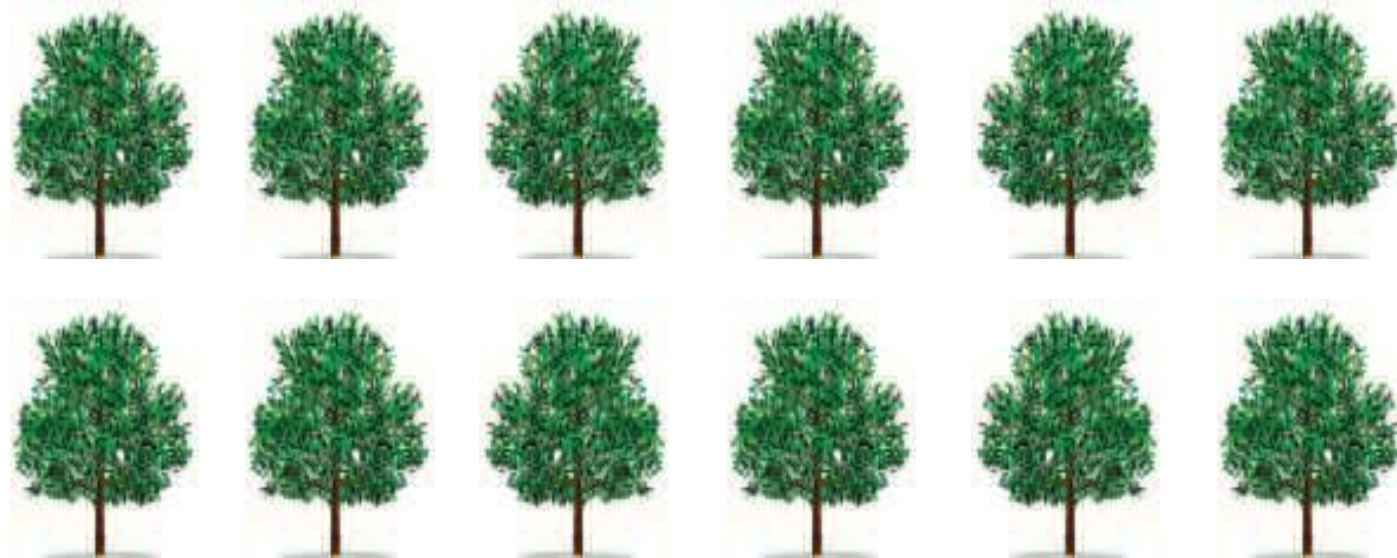
una inversión socialmente responsable, un árbol, un bosque, un futuro...

Triodos Bank, referente de la banca ética europea, lanza el primer depósito en España que ofrece rentabilidad y responsabilidad medioambiental. Al abrir su ecodepósito, Triodos Bank plantará un árbol en su nombre, y a partir de 3.000 € consigue también una suscripción anual a una organización medioambiental. Disponemos también de un ecodepósito Triodos para empresas.

ecodepósito Triodos: imposición a plazo fijo, 2,50% T.A.E.*, a un año, desde 300 € hasta 100.000 €. Para nuevos clientes y clientes actuales que incrementen su saldo máximo histórico confiado a Triodos Bank.

*Liquidación anual de intereses. T.A.E. calculado para un importe de 300 € a 2.999,99 € a un tipo de interés nominal anual del 2,50%. Para importes iguales o superiores a 3.000 €: T.A.E. 2,91%, calculado para 10.000 € a un tipo nominal anual del 2,50% más una remuneración en especie de 40 € sujeta a la legislación tributaria vigente. Valor equivalente de la suscripción entre 36 € y 42 €.

Infórmese en: **902 360 940** www.triodos.es



Con la participación de:



ECOLOGISTAS
POR EL FUTURO

GREENPEACE



Triodos  Bank

Un banco donde cuenta algo más que el dinero