

ARTICULOS DEL Dr. ENEKO LANDABURU PITARQUE

PUBLICADOS EN LA REVISTA [NABARRERIA](#)



## INDICE

Gripe aviaria ¿falsa alarma?	<i>Junio 2006</i>	- 1 -
Dominar o cooperar	<i>Julio 2006</i>	- 2 -
Arremójate la tripa, que ya viene la calor	<i>Agosto 2006</i>	- 3 -
Depende del color del cristal con que se mire	<i>Septiembre 2006</i>	- 4 -
¿Depura el sirope de Salvia?	<i>Octubre 2006</i>	- 5 -
Ecoaldea: En comunidad y con la naturaleza	<i>Noviembre 2006</i>	- 6 -
¿Que será de mi vida?	<i>Diciembre 2006</i>	- 7 -
La explotación animal y la vitamina B12	<i>Enero 2007</i>	- 8 -
Derecho de autodeterminación sanitario	<i>Febrero 2007</i>	- 9 -
Manejando las críticas agresivas	<i>Marzo 2007</i>	- 10 -
Alimentación preventiva y curativa	<i>Abril 2007</i>	- 11 -
Liberarnos de las adicciones	<i>Mayo 2007</i>	- 12 -
Amarás a la naturaleza de la que formas parte	<i>Junio 2007</i>	- 13 -
Si te quemas... agua fresca enseguida	<i>Julio 2007</i>	- 15 -
¡Cuidado con las plantas medicinales!	<i>Agosto 2007</i>	- 16 -
Mujeres en defensa de su salud	<i>Septiembre 2007</i>	- 17 -
Operación evitada	<i>Octubre 2007</i>	- 18 -
Escuchaos los unos a los otros	<i>Noviembre 2007</i>	- 20 -
Que el nacimiento sea una alegría	<i>Diciembre 2007</i>	- 21 -
Escuchar y comprender los deseos	<i>Enero 2008</i>	- 22 -
Conjuntivitis y alimentación	<i>Febrero 2008</i>	- 23 -
Baño caliente para la regla dolorosa	<i>Marzo 2008</i>	- 24 -
Con sabor a teta	<i>Abril 2008</i>	- 25 -
Dolor de cabeza	<i>Mayo 2008</i>	- 26 -
Tu cuerpo: Tu amigo inseparable	<i>Junio 2008</i>	- 28 -
Ayunar es alimentarse de las reservas	<i>Julio 2008</i>	- 30 -
Ansias de perfección	<i>Agosto 2008</i>	- 32 -
Querida fiebre	<i>Septiembre 2008</i>	- 34 -
Nuestras tripas	<i>Octubre 2008</i>	- 36 -
Civilización insoportable	<i>Noviembre 2008</i>	- 38 -
¿Qué hacer con los sentimientos?	<i>Diciembre 2008</i>	- 40 -
Marihuana y locura	<i>Enero 2009</i>	- 42 -
Gracias a la vida: Amiga, maestra y señora	<i>Febrero 2009</i>	- 44 -

## GRIPE AVIARIA ¿FALSA ALARMA?

Las autoridades sanitarias no saben lo que va a ocurrir con el virus H5N1 supuesto causante de la gripe de los pollos. Se puede contagiar de humano a humano, debilitarse y causar una gripe leve o bien causar una gripe grave que mataría a millones de personas. También puede ocurrir que el H5N1 no se contagie nunca de humano a humano y desaparezca como ocurrió con la “gripe porcina” de 1976.

Los “Centros para el Control y Prevención de Enfermedades” (CDC) del gobierno de los EE.UU., en su página web, cuentan sobre aquella “gripe porcina”:

“Una variedad de influenza poco común descubierta en soldados de Fort Dix, New Jersey, provoca la muerte de uno de ellos. Esta variedad, llamada “gripe porcina”, mató a 500.000 personas en EE.UU. y a más de 20 millones de personas en todo el mundo entre 1918 y 1919. Para evitar que esto ocurriera de nuevo, 50 millones de estadounidenses fueron vacunados en diez semanas, lo que representa un record mundial. No ocurrió una epidemia de “gripe porcina” y, desafortunadamente, muchos de los que fueron inmunizados contra la gripe porcina desarrollaron el Síndrome de Guillain-Barré (SGB), una enfermedad neurológica poco común con síntomas similares a los de la polio”.

La vacuna causó parálisis y muertes, y la temida “gripe porcina” nunca llegó.

¿En que se parece la “gripe aviaria” a aquella “gripe porcina”?

También se teme que pueda ocurrir como en aquella “gripe española” del final de la Primera Guerra Mundial, supuestamente causante de millones de muertos.

También gobierna EE.UU. el Partido Republicano y también ha tenido fracasos recientes. Usan la amenaza de pandemia gripal para distraer la atención y elevar su prestigio con vistas a próximas elecciones. Entonces fue la derrota en Vietnam y el escándalo de las escuchas ilegales de Watergate. Ahora es la guerra de Irak y la mala respuesta al huracán Katrina en Nueva Orleans.

También el Secretario de Defensa de EE.UU. es Donald Rumsfeld.

También se propone como protección el consumo masivo de un producto farmacéutico, con posibles efectos secundarios. Entonces fue una vacuna antigripal. Ahora es un antiviral, el “Tamiflu”, creado por una empresa farmacéutica cuyo principal accionista es Donald Rumsfeld.

También se modifica la ley para que la empresa fabricante no tenga que indemnizar los daños causados a los consumidores por su producto farmacéutico.

¿También la Medicina se acuesta con el Capital?

## DOMINAR O COOPERAR

Explotación entre humanos y de la naturaleza, mujeres despreciadas, imperios invasores. ¿Siempre ha sido así? Si traspasamos 5.000 años de nuestro pasado, nos encontramos con sociedades basadas en el respeto y la solidaridad. Señal de que también podemos cooperar.

Nuestra anatomía no ha cambiado en 200.000 años. Hace muy poco, hace unos 5.000 años, la cultura humana sufrió un gran cambio. Pueblos que vivían en desiertos, adoradores de dioses violentos, que consideraban a las mujeres inferiores y peligrosas, invadieron al resto de la humanidad que vivía en lugares fecundos y veneraba a diosas generosas símbolo de la fertilidad de la mujer (imágenes de mujeres embarazadas) y de la tierra (imágenes de mujeres negras, como la tierra fértil).

Hace 2006 años, el cristianismo intentó recuperar aquella cultura solidaria del pasado. En sus primeras comunidades se compartía todo y la mujer jugaba un papel importante. A los 300 años, el imperio romano se apoderó del cristianismo, convirtiéndolo en conquistador y sanguinario. Se prohibió adorar a nadie que no fuera el Padre y el Hijo cristianos. La Diosa se convirtió en Santa o en Virgen. Incluso se la masculinizó, como ocurrió con la diosa griega Deméter, que se convirtió en Santa Demetra, patrona de la agricultura, y luego en San Demetrio.

Por el mundo hay muchas vírgenes negras, diosas cristianizadas. En Navarra las tenemos en Gares (iglesia del Santo Sepulcro y ermita de Eunáte), en Dorreaga y en Urantzia (Santa María la Real), donde a pesar de que le quitaron el color negro, conserva el letrero en latín "Negra soy pero hermosa". ¿Y si el San Fermín moreno, es también la Diosa cristianizada y masculinizada?

Los cuernos del toro que acompañaban a la Diosa, símbolo del poder de la naturaleza, la cultura patriarcal los usó como símbolo del poder masculino y el cristianismo como símbolo del mal (Satanás).

La cultura del dominio también está en uno mismo. Me desprecio, me reprocho, me culpabilizo y me castigo. Ignoro mi cuerpo, lo descuido y lo maltrato. El único amigo inseparable que me acompañara de por vida es mi cuerpo. Su "instinto de conservación", busca lo mejor para mí. Me defiende y me cura con estornudos, toses, vómitos, diarreas, congestiones dolorosas y fiebres. Me enorgullezco de su fuerza y sabiduría ancestral. No encuentro motivos para no corresponder a tan incondicional y precioso compañero. Para festejar y divertirme no necesito dar caña a tan fiel amigo.

## **ARREMOJATE LA TRIPA, QUE YA VIENE LA CALOR**

La luz solar nos nutre a plantas y animales. La piel aprovecha la energía solar para elaborar la vitamina D necesaria para la absorción del calcio. Necesitamos tomar el sol con moderación de forma regular. Cuanta más piel expuesta, mejor.

Cuando el sol pega fuerte, puede quemar la piel y nos quedamos sin fábrica de vitamina D para una temporada. El calor excesivo agota y enferma. Somos animales de sangre caliente. Para funcionar bien, necesitamos en nuestro interior una temperatura constante de 37 grados. Cuando hace mucho calor, para mantener los 37 grados, el organismo gasta energía en refrescarse, y puede acabar agotado. Dilatar las venas y sudar es una forma de refrigerarse. Vestirse tiene sentido para proteger la piel de los rayos solares intensos. En la sombra, para favorecer la eliminación del exceso de calor corporal, cuanta más piel al aire, mejor. Otra forma de ayudar al cuerpo a librarse del calor es mojar la piel. Una buena ducha refresca por unas horas. El calor se elimina a través del agua, veinte veces más rápido que a través del aire. Si escasea el agua, podemos simplemente mojar la piel. Refrescar el estómago con agua fresca, también ayuda a perder calor y reponer el agua que se pierde con el sudor.

Para conservar tu casa fresca, cuando calienta, cierra ventanas, y baja persianas, para evitar que entren rayos solares y calor. Cuando el ambiente refresca, abre puertas y ventanas para crear corrientes de aire. El aire en movimiento (abanico y ventilador) también ayuda a sacarse el calor del cuerpo. Dejar de emitir gases a la atmósfera y plantar árboles es una forma de crear frescor para cuando seamos ancianos y para próximas generaciones.

Te quemes con el sol o de otra manera, tu cuerpo necesita librarse de ese exceso de calor cuanto antes, para que la lesión sea mínima. El tratamiento inmediato más adecuado para una quemadura es sumergirla en agua fresca, mientras esté caliente. El hielo no conviene: lesiona una piel ya lesionada. Más tarde, aceites o pomadas, hacen las veces de la piel, mientras se regenera.

Un cuerpo bien nutrido soporta mejor las adversidades. El calor de la cocina estropea los alimentos, destruyendo sustancias nutritivas importantes y creando sustancias tóxicas. Evita cocinar a alta temperatura (freír y hornear) y toma alimentos crudos como fruta, ensalada, jugos, gazpacho, horchata y leches vegetales.

## DEPENDE DEL COLOR DEL CRISTAL CON QUE SE MIRE

Hace unos 2.300 años, unos filósofos griegos reflexionaban sobre la causa de la infelicidad humana. Se reunían en un pórtico de Atenas y se denominaron "estoicos" (en griego, pórtico se dice "stoa")

Trescientos años más tarde Epicteto de Hierápolis, discípulo de aquella escuela, afirmó:

***"Lo que perturba las mentes de los humanos no son los acontecimientos, sino su manera de enjuiciarlos".***

Basándose en este pensamiento, en 1955, Albert Ellis desarrollo la "Terapia Racional-Emotiva" (RET) y Aaron Beck la "Terapia Cognitiva".

Según ellos, la causa del sufrimiento mental no está afuera, en el acontecimiento, sino dentro de nosotros. El acontecimientos es el estímulo que recibe nuestro cerebro. Lo que nos hace sufrir es nuestra respuesta mental.

Tenemos un enemigo interno infiltrado en nuestra manera de pensar que nos daña. Son tres tipos de pensamientos "exigentes":

1.- "Yo debo ser querido y apreciado por todos, actuar bien, comportarme ejemplarmente y tener siempre éxito; de lo contrario, la situación es terrible y yo soy un asco".

2.- "Tu debes, a toda costa, comportarte amable y justamente conmigo; de lo contrario, la situación es terrible, tu eres un canalla, la gente es un asco".

3.- "La vida debe facilitarme las cosas, para que pueda conseguir todo lo que quiero sin gran esfuerzo o incomodidad; de lo contrario, la vida es terrible y no merece la pena vivirla.

Cada una de estas tres creencias contienen tres aspectos:

1.- Una exigencia inflexible, dirigida en tres direcciones: hacia mi ("yo debo..."), hacia los demás ("él o ellos deben..."), hacia la vida ("la vida debe...").

2.- Un aire catastrófico: Si la exigencia no se cumple será terrible.

3.- Una condena totalizante: **todo** yo soy un asco, **toda la gente** es canalla, **toda la vida** es un asco.

Esta manera de pensar exigente e irreal no es algo innato a nuestra personalidad, sino algo aprendido que podemos desaprender. Cuando sufrimos, tenemos la oportunidad de cambiar de programa:

- Dejando de echar la culpa del malestar al exterior y buscando dentro el pensamiento exigente en funcionamiento.

- Sustituyendo este pensamiento destructivo por otros que sean racionales, objetivos y constructivos.

- Reforzando estos nuevos pensamientos: repitiéndolos, imaginándolos y adecuando nuestro comportamiento a esta nueva forma de pensar.

**Para saber más:**

***Cómo hacer que tu vida funcione***, de Ken Keyes, en Ed. Obelisco.

## ¿DEPURA EL SIROPE DE SAVIA?

En el mercado se ofrece una cura depurativa alimentándose durante unos días exclusivamente del sirope enlatado de la savia de dos árboles (arce canadiense y palma tropical asiática), junto con jugo de limón y pimienta, todo ello disuelto en agua.

Es posible que **la savia** de estos árboles sea un alimento de buena calidad. Pero el sirope resultante de hervir este líquido durante horas, para que se evapore el agua y espese, tendrá menos calidad. A partir de los 60 grados las enzimas son destruidas y tanto vitaminas como sales minerales quedan muy reducidas. El sirope de savia es algo desvitalizado y posiblemente adulterado con otros edulcorantes más baratos.

**El limón** es una fruta demasiada ácida, de la que es mejor no abusar. Puede erosionar el esmalte dental y entorpece la digestión.

**La pimienta** es un condimento irritante que quema los tejidos con los que entra en contacto. Dicen que elimina las mucosidades y produce calor. Lo cierto es que el cuerpo ante cualquier picante, entra en un estado de emergencia para defenderse y expulsar cuanto antes las sustancias venenosas que contiene. Para ello acelera la circulación (calor y sofocos), aumenta la producción de moco, de jugos gástricos (ardor) y desencadena una diarrea.

El poder de limpiar y curar el cuerpo está en su interior. Y los productos a los que se le suele dar capacidades depurativas, son inactivos y muchas veces dañinos. Los efectos que se adjudican a dichos productos, no es mas que la reacción defensiva del ser vivo.

El cuerpo trabaja intensamente en la limpieza, cuando no le damos otra cosa que hacer. Por ejemplo cuando dormimos: el músculo, el cerebro y el estómago descansan. El cuerpo potencia su limpieza, cuando se le ahorra trabajo digestivo. Lo bueno que tiene la cura de sirope de savia, es que no da tanto trabajo digestivo como de costumbre. Pero eso se consigue mejor y más barato, pasando unos días comiendo sano y ligero. Por ejemplo, comiendo solo alimentos crudos en pequeña cantidad: frutas (o su jugo recién hecho), verduras con aceite (o su jugo recién hecho), semillas (avellanas, almendras, nueces, pepitas de girasol,...) o sus horchatas. Y dormir todo lo que te pida el cuerpo, acostándote temprano a la noche, y echándote a la sexta hora de levantarte ("siesta"). Mejor aun si se añade un paseo cerca de la abuela naturaleza, para tomar oxígeno.

## **ECOALDEA: EN COMUNIDAD Y CON LA NATURALEZA**

Desde muchas instituciones por fin se reconoce que este tipo de desarrollo y de civilización se ha vuelto insostenible. La Conferencia sobre Medio Ambiente y Desarrollo (Río Janeiro, 1992) aprobó la Agenda 21 (Programa de las Naciones Unidas para el siglo XXI) en favor del “Desarrollo S.o.s.tenible”.

Los pueblos indígenas, nos recuerdan que somos “tierra que camina”, que somos hijos de la tierra, y que a la madre ni se le explota, ni se le envenena, ni se le vende, ni se le alquila. Sus voces antiguas nos hablan de comunidad, del modo comunitario de producción y de vida, de los primeros tiempos.

VIA CAMPESINA, movimiento internacional de organizaciones campesinas, luchan por el derecho de los pueblos a la “Soberanía Alimenticia”, para autoabastecerse de la producción agrícola local, para que campesinas y campesinos tengan derecho a producir los alimentos y que los consumidores tengan el derecho de poder decidir lo que quieren consumir.

Los poblados humanos están en crisis. Si queremos sobrevivir como especie, los 6.000 millones de seres humanos que poblamos el planeta, tenemos que aprender a vivir de otra manera. El mejor modo para aprender, es con ejemplos. Necesitamos buenos ejemplos de lo que significa vivir en armonía con la naturaleza, de un modo satisfactorio y sostenible. "Trabajar con la Tierra, no contra ella". Las ECOALDEAS es un movimiento internacional de personas que han decidido vivir en comunidad y que tratan de demostrar que es posible “vivir mejor con menos”, que se puede vivir fuera de las redes del gran consumo y el derroche, basándose en el respeto al medio ambiente. Estudian, investigan, exploran como construir viviendas con materiales naturales de las cercanías, como producir su propia energía, como reciclar heces, orines, aguas jabonosas y basuras, como producir sus propios alimentos, sin necesidad de contaminar ni erosionar la tierra. Existen tanto ecoaldeas rurales como ecoaldeas urbanas.

Algunas ecoaldeas son patrocinadas por organismos internacionales como la UNESCO. Por ejemplo, el Gobierno de Senegal ha adoptado este modelo de desarrollo rural y ha recibido un fondo especial de las Naciones Unidas.

### **PARA SABER MÁS:**

- .- Recursos para una vida simple, natural y perdurable: [www.selba.org](http://www.selba.org)
  - .- Red Iberica de Ecoaldeas: [http://es.geocities.com/rie\\_ecoaldeas/](http://es.geocities.com/rie_ecoaldeas/)
  - .- Red Global de Ecoaldeas: <http://gen.ecovillage.org/>
  - .- Red de Ecoaldeas de America: <http://ena.ecovillage.org/Espanol/index.html>
  - .- VIA CAMPESINA: [www.viacampesina.org/main\\_sp/index.php](http://www.viacampesina.org/main_sp/index.php)
  - .- "EUROTOPIA" Guía europea de Comunidades y Ecoaldeas (2.001)
- Fundación GEA. Tel: 96-3743687 . [www.gea-es.org/librosecoaldeas.html](http://www.gea-es.org/librosecoaldeas.html)



## ¿QUÉ SERÁ DE MI VIDA?

Si consigo darle un sentido digno a mi vida, soportaré mejor los contratiempos. "Quien tiene un por qué vivir puede soportar casi cualquier cómo" (Friedrich NIETZSCHE, alemán, 1844 – 1900)

Que mi vida sea ancha y honda en parte depende de mí. Es bueno que de vez en cuando me pregunte qué quiero hacer con el resto de mi vida, ya que a veces las circunstancias me distraen y me acabo desviando de la ruta que había elegido. Sin metas claras estoy a merced de los vientos internos (estados de ánimo) y externos (las circunstancias, la presión social...).

¿Qué motivos o razones tengo para seguir viviendo? O aunque ya sea grande, preguntarle al niño que llevo dentro ¿Qué quiero ser cuando sea mayor?

Nací divertido y con ganas de vivir. Pero me han ocurrido cosas desagradables que me han dejado confundido y sin ganas de nada. Necesito prestar atención a las desdichas pasadas, airearlas, digerirlas y asimilarlas, para recuperar la alegría de vivir.

El médico Carl Simonton, descubrió que tener gran dedicación a una meta importante era fundamental para que los enfermos de cáncer recuperaran su salud. El deseo de vivir es más fuerte cuando hay algo concreto por qué luchar.

Es conveniente marcarme mis propias metas y hacerme planes. Conectar con quienes tienen metas semejantes es contar con compañía estimulante. Las metas son instrumentos para enfocar mis energías en direcciones positivas. Lo que da sentido a mi vida, no es alcanzar la meta, sino el proceso de desear alcanzarla y aplicar mi ingenio en superar las dificultades. En ese proceso puede haber nuevos descubrimientos que me lleven a cambiar de rumbo y marcarme otras metas diferentes.

Marcarme metas accesibles y realizables. Concretas, comprobables. A corto y a largo plazo: para el día de hoy, para la semana, para el próximo año, para dentro de cinco años... Pensando en mi propio bien y sintiéndome parte de un todo, pensando en el bien común. Pensando en mi familia, en mi cuadrilla, en mi pueblo o en mi barrio, en mi país, en la humanidad, en el planeta entero.

"El plan nuestro de cada día". El hecho de apuntar en un papel lo que vas a hacer hoy (la lista de los recados), aunque luego no lo sigas exactamente, te ayuda a evitar dos plagas: la Prisa y la Indecisión. El hacerlo la noche anterior te manda tranquilo a la cama.

*"Ningún viento es favorable para el que  
no sabe hacia donde quiere navegar".  
(Séneca, cordobés, 4 a. de C - 65 d. de C)*

## LA EXPLOTACIÓN ANIMAL Y LA VITAMINA B12

Consumir lácteos, huevos, carne o pescado supone maltratar a otros animales. Algunos amantes de la naturaleza se niegan a consumir productos animales por no colaborar con esa crueldad.

Algunos antropólogos sospechan que el cerebro humano alcanzó el tamaño actual, al ingerir alimentos de origen animal, ricos en vitamina B12 o Cobalamina. Sin el consumo regular de estos alimentos, podría darse una carencia de esta vitamina necesaria para la formación de glóbulos rojos y de la mielina del sistema nervioso.

Esta vitamina la fabrican ciertas bacterias. Los herbívoros, adquieren esta vitamina al ingerir la hierba llena de insectos y bacterias. Bacterias presentes en el intestino grueso del ser humano sintetizan esta vitamina, pero ahí no puede absorberse.

Necesitamos muy poca cantidad: unos 2 microgramos (mcg) diarios, presentes en 2 gramos (g) de hígado, 4 g de riñón, corazón o lengua, 8 g de sardina, 14 g de jamón serrano, 20 g de pescado azul o carne, 100 g de queso, 500 g de yogur o en 2 huevos. Contamos con un almacén de esta vitamina en nuestras vísceras (sobre todo hígado) pudiendo funcionar 2 o 3 años sin ingerirla.

Ciertas algas contienen sustancias semejantes (análogas) a la vitamina B 12, pero no tienen su actividad biológica. Esto puede dar resultados engañosos en los análisis de sangre. Lo que realmente detecta la carencia de esta vitamina es el aumento de Homocisteína y del Ácido MetilMalónico (MMA), pruebas poco usadas y caras.

Para que esta vitamina se absorba bien al final del intestino delgado (íleon), se necesita del “factor intrínseco” segregado en el estómago. Personas operadas de estómago, pueden padecer carencia de esta vitamina. La mucosa digestiva envejecida también puede ser incapaz de absorberla.

La carencia de esta vitamina causa la “anemia perniciosa o megaloblástica”: los glóbulos rojos son inmaduros y grandes. Pero si la dieta es abundante en el ácido fólico presente en las hojas de las verduras, el tamaño del glóbulo rojo puede ser normal. Antes de manifestarse la anemia, el sistema nervioso puede sufrir alteraciones, que de no ser diagnosticadas a tiempo, pueden resultar irreversibles. Los bebés pueden padecer trastornos al ser amamantados por mujeres con leche pobre en esta vitamina debido a su dieta.

Colocando debajo de la lengua diariamente un comprimido de un miligramo (1.000 mcg), se absorberán unos 10 mcg, 5 veces más de los 2 mcg recomendados diariamente.

## DERECHO DE AUTODETERMINACIÓN SANITARIO

Una de las demandas que más hacen los usuarios a la sanidad es que se les de “un trato más humano”.

Lo que más favorece la deshumanización suele ser:

- La pérdida del poder de decisión y de intimidad. Tener que estar disponible permanentemente para el personal sanitario.
- La falta de comunicación tanto sobre el diagnóstico y pronóstico como sobre el tratamiento.

Todos sabemos lo difícil que es tomar decisiones en ciertos momentos. Pero lo típico de una persona libre es su capacidad de tomar decisiones y correr el riesgo de equivocarse. Para poder decidir libremente se requiere información amplia y contrastada.

Un intento de aplicar los Derechos Humanos al área de la salud son los Derechos del Paciente, que aparecen reconocidos en la Ley General de Sanidad de 1986. El punto 5 del artículo 10 cita el derecho a la información:

---

***"El paciente tiene derecho a que se le dé en términos comprensibles, a él y a sus familiares o allegados, información completa y continuada, verbal y escrita sobre su proceso, incluyendo diagnóstico, pronóstico y alternativas de tratamiento."***

---

En el artículo 18, dice también que el ciudadano tiene derecho a la educación sanitaria y a la promoción de la salud.

Se está empezando hablar sobre los derechos del paciente, pero todavía se respetan muy poco. El reconocimiento de los derechos humanos, son fruto de la lucha. Primero se reconocen en el papel, pero hay que seguir batallando para que forme parte de la práctica cotidiana. El cambio cuesta, tanto a médicos como a pacientes. Llevamos sobre nuestras espaldas muchos siglos de tradición paternalista. El médico tendrá que acostumbrarse a dar explicaciones y dejar que la persona que le consulta decida. Con ello perderá poder sobre el enfermo. El paciente perderá también su dependencia y ese misterio que tenía antes. Pero los dos habrán ganado libertad y compañía.

Los médicos no tienen mucho tiempo para dar explicaciones. Además la información que ellos disponen, es un tanto tendenciosa, ya que en gran parte proviene de los laboratorios farmacéuticos. Luego para poder ejercer nuestro derecho a una información amplia y contrastada, y así poder decidir libremente, necesitamos de Centros de Información imparciales, controlados por los mismos usuarios de la sanidad, y costeados con los presupuestos de la Sanidad Pública.

En asuntos de salud... que nadie decida por ti.

## MANEJANDO LAS CRÍTICAS AGRESIVAS

El filósofo griego Epicteto (55 - 135), escribió: "Si alguien te critica, dale enseguida la razón. Dile que si te conociera a fondo, no se limitaría a criticarte solo en eso".

Si te agreden verbalmente, aguántate las ganas de defenderte, de contraatacar y culpabilizar. Aumentarías la intensidad del ataque y envenenarías tu relación con esa persona.

Hazle preguntas para averiguar exactamente lo que quiere decir. ¿Qué es en concreto lo que no te ha gustado de mi comportamiento? Pídele información concreta sobre su punto de vista.

Después busca alguna manera de coincidir con la persona que te critica y dale la razón en algo. Sea la crítica correcta, incorrecta o parcialmente incorrecta, busca algo de verdad en la crítica que te está haciendo y reconócelo.

Al final, explica tu punto de vista, tus emociones, y negocia cualquier desacuerdo real.

Si te critica agresivamente es porque se siente mal. Con estas maneras, se sentirá respetada y escuchada, lo que le tranquilizará. La relación ataque-defensa se transformará en otra de colaboración y respeto mutuo. La atención apuntará hacia la solución de los problemas en lugar de hacia la atribución de culpas

Si tu pareja te grita: "¡Pareces un cerdo asqueroso. No tienes ningún control sobre ti mismo!" Puedes contestar: "Tienes razón, necesito perder peso y controlarme más". También puedes mostrar tus sentimientos: "no me gusta que me hables así, me siento humillado". E interesarte por los suyos: "Parece como si estuvieras frustrado conmigo. ¿Es así?"

Si se meten contigo, puedes tomar:

- La ruta triste ("yo no sirvo para nada"): Piensas que la persona que te critica tiene toda la razón, que te has equivocado y generalizas excesivamente: "soy un fracaso total", "soy un inútil".

- La ruta furiosa ("tu no sirves para nada"): Te defiendes tratando de convencer a la persona que te critica que es un monstruo. "La mejor defensa es una buena ofensa"

- La ruta alegre ("puedo aprender algo"): Soy un ser humano valioso y no necesito ser perfecto. ¿Contiene algo de verdad la crítica? Si estoy evidentemente equivocado, puedo admitirlo y proponer alguna solución. Si la que me critica es la equivocada, podré señalárselo con tacto.

Las equivocaciones no nos convierten en estúpidos, inútiles o inferiores. Tenemos que aprender a querernos como seres humanos imperfectos llenos de defectos. Compartir nuestras debilidades nos acerca. Tu debilidad puede ser la fuente de tu fortaleza.

## ALIMENTACIÓN PREVENTIVA Y CURATIVA.

Si metes gasoil a un coche para gasolina, funcionara fatal. El motor humano fue diseñado hace unos 2 millones de años para los productos presentes en la naturaleza, para los que dispone de sustancias digestivas (enzimas). Hace unos diez mil años comenzamos a modificar dichos productos con agricultura, ganadería y cocinado. La alimentación moderna contiene moléculas nuevas para las cuales no tenemos enzimas digestivas.

Empezamos a consumir leche de otros animales, transformar las pequeñas semillas silvestres en otras más grandes y a calentar los alimentos, apareciendo moléculas extrañas. Refinamos los alimentos y les añadimos sustancias químicas sintéticas. Lo último ha sido la modificación genética.

Al llegar los alimentos modernos a nuestros intestinos, la única barrera que separa estas sustancias peligrosas de nuestra circulación sanguínea es una mucosa finísima (0,025 milímetros) y muy extensa (600 metros cuadrados). Originalmente, sólo permite el paso a moléculas que podamos asimilar. Con el uso y el abuso esta mucosa se vuelve permeable a moléculas extrañas. Una vez en nuestro interior pueden causar tres tipos de enfermedades:

**Por reacciones autoinmunes:** Reumas, Artritis, Esclerosis Múltiple, Enfermedad Celiaca, Dolor de cabeza...

**Por intoxicación y degeneración:** Envejecimiento prematuro, Fibromialgia, Gota, Anemia, Artrosis, Osteoporosis, Arterioesclerosis, Cáncer y enfermedades cerebrales (trastornos mentales, Alzheimer, Parkinson...)

**Por eliminación** de moléculas no digeribles: colitis, enfermedad de Crohn, acné, eczema, urticaria, psoriasis, bronquitis, asma, infecciones de repetición, alergias...

El Dr. Jean Seignalet trabajaba de inmunólogo en un hospital de Francia. Una depresión le llevó a cambiar su alimentación moderna por otra semejante a la de antes de la agricultura, ganadería y cocina. Abundantes alimentos crudos, evitando cereales (excepto el arroz), productos lácteos y alimentos cocinados a alta temperatura (horneados y fritos). A los seis meses recuperó la tranquilidad, el sueño y el funcionamiento normal de su cerebro. “Una alimentación inadapta a la naturaleza humana, nos enferma. Una dieta más adecuada sirve para prevenir y también para favorecer la autocuración”. Tuvo buenos resultados con sus pacientes y lo dejó plasmado en su libro: LA ALIMENTACIÓN O LA TERCERA MEDICINA. Cómo tratar enfermedades mediante una correcta alimentación. RBA Libros. Barcelona, 2004.

Eneko Landaburu, para NABARRERIA, Abril-07

## LIBERARNOS DE LAS ADICCIONES

“Addictus” (sin-palabra), llamaban los romanos al deudor que pasaba a convertirse en esclavo del acreedor. Perdía su libertad, su poder de decisión. La adicción es una esclavitud mental.

Existe la adicción al consumo de sustancias tóxicas (“drogadicción”). Y otras adicciones: al comer (bulimia), al no comer (anorexia), al ejercicio físico (vigorexia), a apostar (ludopatía), a comprar, al sexo, a la tele, a internet, al trabajo, al coche, a medicamentos, a la cirugía estética, al amor (“personas que aman demasiado”, “sin ti no puedo vivir”), al dinero, al poder, etc

En inglés se llama droga al medicamento. En castellano, droga, se refiere a la sustancia “psicoactivas”, que alteran el funcionamiento del cerebro. El cerebro actúa de una forma al recibir el tóxico y de otra manera al expulsarlo. Tras el subidón (efecto deseado), viene el bajón (efecto no deseado). Se desea volver a consumir la droga para evitar el malestar de la abstinencia.

El “Síndrome de Estrés Postraumático”, es un estado de ansiedad que surge de acontecimientos muy desagradables que causaron a la persona pánico, horror, impotencia o humillación. Al revivir el pasado traumático, se busca en las drogas alivio a estas emociones excesivas.

Nacemos dependientes. Nuestro camino a la independencia ha de ser gradual. Tras nueve meses en contacto íntimo materno, se nos separa bruscamente dejándonos solos en una cuna. Lloramos para recuperar el contacto humano, y se nos calla con chupete o biberón. Disponemos de mecanismos para librarnos de las experiencias desagradables de la vida: la palabra, el llanto, el estremecimiento, el grito, la risa,... Poner afuera el dolor para volver a sentirnos bien y recuperar la racionalidad. Las adicciones esconden el dolor no dicho, no expresado.

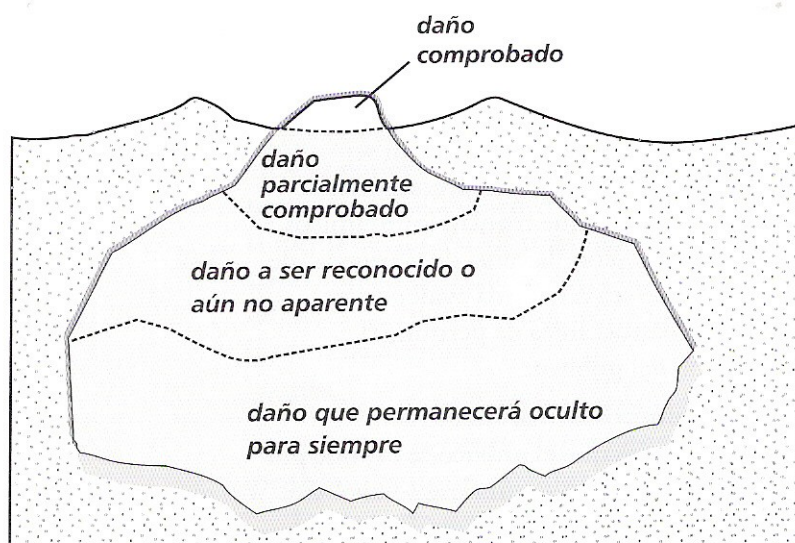
Los adictos somos gente lista. "Hay un rincón de insensatez en el cerebro del más sabio" (Aristóteles). Somos gente amable atrapada en una enfermedad odiosa. No somos delincuentes que merezcamos castigos. Somos presos de una cárcel invisible. Somos enfermos carenciales. Hemos carecido de las condiciones necesarias para nuestra maduración emocional. Necesitamos poner en palabras y gestos el dolor guardado. Curarnos de los reproches recibidos por nuestra adicción y de la frustración que sentimos cada vez que fracasamos en nuestro intento de cambiar. Necesitamos de un ambiente adecuado para dar a luz todos nuestros potenciales bloqueados.

## AMARÁS A LA NATURALEZA DE LA QUE FORMAS PARTE

*"La salud del ser humano es el reflejo de la salud de la tierra"* (Heráclito, siglo V a.C).

Llevamos más de 200 años de era industrial, echando sustancias contaminantes al ambiente. Hay unas 80.000 sustancias químicas sintéticas registradas y cada año añadimos mil o dos mil nuevas sustancias químicas. La mayoría de las sustancias que se tiran al ambiente no han sido probadas su toxicidad en laboratorios. No da tiempo a estudiarlas todas.

No sabemos con certeza todo el daño que esta causando la contaminación al ser humano. Solo se ha comprobado una pequeña parte, pero el daño será mucho mayor.



A medidas que se estudian las sustancias contaminantes se descubre que son dañinas a dosis cada vez más bajas. Aunque estemos expuestos a pequeñas dosis de sustancias contaminantes, con los años tienden a acumularse en tejidos delicados como el riñón, el hígado o el sistema nervioso.

La contaminación llega hasta el interior del vientre materno. Somos contaminados antes de nacer. Los tejidos en formación (en especial el cerebro), del feto o del recién nacido, son mucho más sensibles que los de una persona adulta.

Los estudios en laboratorios se hacen con una sola sustancia tóxica, cuando en la realidad estamos expuestos a muchos tóxicos a la vez, que pueden interactuar y aumentar el efecto dañino.

De las 20 sustancias contaminantes que se echan al ambiente en importantes cantidades, 14 se conoce o se sospecha que son dañinas para el sistema nervioso humano, lo que afectara al desarrollo neurológico y mental de los niños en crecimiento. Esto probablemente causará alteraciones de la atención, del aprendizaje, de la memoria, del manejo del ánimo y de las emociones. Aumentará el fracaso escolar, el fracaso laboral, la delincuencia,...

La emisión del gas carbónico a la atmósfera está calentando el planeta y causando cambios en el clima con consecuencias muy negativas y costosas económicamente.

Lo que podemos hacer cada uno para detener el calentamiento del planeta es pensar

en como ahorrar energía, plantar árboles y aprender a reciclar la basura. Consumiendo menos y tratando las cosas con cuidado para que no se rompan, generaremos menos basura.

**PARA SABER MÁS:**

**Asociacion Argentina de Medicos por el Medio Ambiente:** [www.aamma.org](http://www.aamma.org)



## SI TE QUEMAS... AGUA FRESCA ENSEGUIDA

Muchos de los métodos que se suelen usar ante las quemaduras no sirven e incluso pueden complicar la lesión: aceite, vinagre, dentífrico, mantequilla, orina, hielo, etc.

Las encuestas realizadas muestran que el 50% de los pacientes quemados usó el agua fría pero durante poco tiempo (algunos segundos).

### **El mejor tratamiento de urgencia es el agua fría:**

El enfriamiento de una quemadura disminuye la profundidad de la lesión, el hinchazón, el dolor y la mortalidad.

El agua fría extrae el calor a punto de propagarse por las capas profundas de la piel y por el músculo. La diferencia entre una quemadura superficial y otra profunda está en la preservación de las células epidérmicas basales. Si las células basales quedan intactas, la lesión cicatrizará espontáneamente en una decena de días, generalmente sin cicatriz. Pero si las células basales se destruyen, será una quemadura profunda que necesitará de injerto, con los riesgos de secuelas. Todo va a ser cuestión de centésimas de milímetro. La aplicación inmediata de agua fría, en la quemadura puede evitar la destrucción de la capa basal de la epidermis.

### **Lo cierto:**

La temperatura del agua debe estar entre 8 y 25 grados (el agua del grifo tiene entre 8 y 15). Cuanto más precoz sea el enfriamiento, más eficaz será. Mejor dentro de la primera hora que sigue a la quemadura. Cuanto más prolongado sea el enfriamiento, más completa será la acción. Interrumpir cuando el dolor no vuelve a reaparecer.

### **Lo incierto:**

¿A partir de cuando es inútil el agua fría? Al cabo de 60 minutos de haber sufrido la quemadura, para muchos autores, aunque se han observado efectos beneficiosos hasta 3 horas más tarde.

¿Durante cuanto tiempo hay que aplicar agua fría? Cuanto más caliente esté el agua, más tiempo. Por lo menos 15 minutos con agua a 15 grados. En muchos países se aconseja 1 hora con agua a 15 grados.

### **Lo peligroso:**

- Utilizar agua muy fría (menos de 8 grados), produce estrechamiento de los vasos sanguíneos, y se agrava la lesión. ¡No aplicar nunca hielo! Lesiona la piel quemada.

- El enfriamiento prolongado en quemaduras extensas, sobre todo en niños, puede producir hipotermia. El quemado debe tener sensación de confort, no sólo local sino también general. No olvidar que enfriar con agua a 22 grados sigue siendo eficaz.

## ¡CUIDADO CON LAS PLANTAS MEDICINALES!

Tratando de evitar los efectos dañinos de los medicamentos de laboratorio, hay quien busca soluciones en las plantas medicinales. Piensan: “como son naturales, no me harán daño”.

No todo lo natural es bueno para la salud. El calor y el frío excesivo son naturales, pero no favorece la vida humana. Hay plantas que tienen sustancias tóxicas tan potentes como las de laboratorio y son más difíciles de dosificar.

La medicina moderna, es heredera y continuadora de la medicina herbolaria, y cometen los mismos errores. Cuando el filósofo francés Voltaire (1694-1778) escribió: "Los médicos vierten medicamentos que conocen poco, para curar enfermedades que conocen menos, dentro de humanos de los que no saben nada", se usaban plantas medicinales.

Desde hace miles de años, los humanos han dado poder curativo a sustancias venenosas (por lo general de sabor amargo). Se usaban veneno de serpiente, hongos y plantas venenosas. Los fármacos son también sustancias tóxicas. Medicarse es un acto peligroso.

En ocasiones los animales salvajes consumen plantas para curarse, pero guiados por su instinto. El cerebro, que regula y controla todas las células, elige la planta por el olfato y sabe la cantidad exacta por el gusto. Nunca toman plantas cocinadas, diluidas en agua y endulzadas.

El organismo vivo ante toda sustancia tiene dos actitudes opuestas: o bien la puede asimilar, se apropia de ella, entrando a formar parte de la materia viva: es un alimento; o bien trata de rechazarla y si no lo consigue la diluye y neutraliza: es un veneno.

A los venenos expulsados por el intestino, se les llama “laxantes” o “purgantes” y si se eliminan por la orina, “diuréticos”. Si irritan la mucosa digestiva, se les llama “aperitivos”, si es la mucosa bronquial “expectorantes” y si es el sistema nervioso, “estimulantes”, “alucinógenos”... Los “antitusígenos” suprimen el reflejo de la tos, los “antiespasmódicos” las contracciones musculares, y los “tranquilizantes” o “somníferos” deprimen al sistema nervioso. Los tóxicos que impiden sentir el dolor “calmantes” o “analgésicos”.

Recuperar la salud le supone a nuestro cuerpo un esfuerzo, y por ello es necesario suprimir todo lo que le daña, descansar más y tomar alimentos adecuados.

## MUJERES EN DEFENSA DE SU SALUD

Durante siglos las mujeres han sido explotadas por los hombres, encerradas en casa y relegadas a un segundo plano. Este afán de dominio y control se ha extendido a todos los ámbitos de la sociedad, incluida la sanidad. De una sociedad machista, consumista y antiecológica,... una sanidad tal cual. Pruebas diagnosticas agresivas (mamografías y citologías vaginales sistemáticas), asustan y empujan a las mujeres a tratamiento agresivos (hormonas y operaciones) de eficacia poco probada y en muchas ocasiones innecesarias.

### ¡Cuidado con la citología vaginal!

Para detectar precozmente el cáncer de cuello uterino, se recomienda a las mujeres hacerse una "**citología vaginal**" cada 3-5 años. Según un estudio realizado en Bristol (Inglaterra), esta prueba es ineficaz. Da muchos falsos positivos: estando sana, la prueba te hace creer que estás enferma. Se chequeó a 225.974 mujeres, en un periodo de cinco años, dando positiva la citología vaginal a 15.551 mujeres, cuando solo 200 mujeres acabarían desarrollando el cáncer de cuello de útero. Es decir que a 15.351 mujeres sanas se les aterrorizó y se les trató haciéndoles creer que estaban "bajo riesgo" de desarrollar un cáncer. (The Lancet, 12 Junio-95).

Si te haces la citología vaginal y te da positivo, no corras al quirófano. Hazte una cura de reposo y desintoxicación, y te vuelves a hacer la prueba en otro consultorio, sin decir nada de la primera prueba, para no condicionarles. No serás la primera que se lleve una sorpresa agradable. ¡Dos opiniones valen más que una! La sanidad pública recoge el derecho de la paciente a solicitar una segunda opinión médica, antes de efectuarse intervenciones quirúrgicas. Desinformada y aislada la mujer es más manejable y explotable. La revista de comunicación interactiva MUJER y SALUD (MyS), nació en 1996, para formar parte de una red de profesionales y activistas de la salud que las mujeres están tejiendo por el mundo. Un movimiento de flujo y reflujo de información científica en lenguaje comprensible, porque pretende ser una verdadera escuela de salud tanto para profesionales como para las usuarias de la sanidad. Un espacio abierto para intercambiar sabidurías.

¡Informadas y unidas o aterrorizadas, sometidas supermedicadas y amputadas sin necesidad.

Si no quieres que te arrastre la corriente, enrédate en MyS:

C/París, 150.- 08036-Barcelona.-

Telefax: 93-3226554; C/e: [caps@pangea.org](mailto:caps@pangea.org)

<http://mys.matriz.net>

## OPERACIÓN EVITADA

**30 Noviembre-05.** A Nere, de 39 años, le toca revisión ginecológica. En la ecografía le ven un Pólipo Uterino de 1,9 cm. Le faltan cuatro días para tener la regla.

**11 Enero-06.** En mitad del ciclo menstrual, otra ecografía confirma el pólipo. “Es grande. Hay que intervenir. Es la única forma de quitarlo. Puede crecer más y ser más difícil la extirpación. Es operación sencilla: una HISTEROSCOPIA, con anestesia epidural. Una noche en la clínica y a casa”.

Pide consulta a otra ginecóloga para el 24 de Marzo.

**7 Febrero-06.** Comienza una cura de reposo y desintoxicación. Descansar más para que el cuerpo pueda trabajar más en la limpieza y reparación interna.

La alimentación moderna, tan distinta a la alimentación original para la que fuimos diseñados, fuerza nuestra maquinaria día a día. Para dar descanso al aparato digestivo y a los órganos de desintoxicación decide alimentarse como se hacía antes de la industria, la cocina, la agricultura y la ganadería. Sin cereales modificados como el trigo y el maíz, sin leche de animales de otra especie, sin alimentos cocinados a altas temperaturas (frituras y horneados), sin sal. El día 18, le toca la regla. Hace un día de reposo digestivo: no ingiere más que agua. Le baja la regla más densa y con coágulos. Pasa el día normal. Esa noche duerme como nunca: 9.30 horas. Amanece con mucha energía y sin mucha hambre. Las heces tienen color extraño y olor muy fuerte.

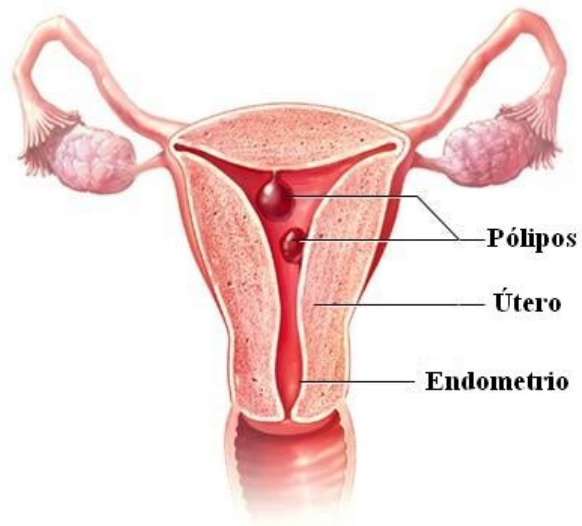
En estos 18 días de alimentación más natural, deja de tomar: 51 cafés, 400gr de azúcar, 5 litros de leche de vaca, 4kg de lácteos (yogur, queso...), 5 litros de alcohol, 600 gr. de dulces (chocolate, mermeladas.....). Pierde 3Kg: de 56Kg a 53Kg. Mide 1,64m.

**24 Febrero-06.** Consulta con otra ginecóloga. No le dice nada del diagnóstico anterior. Citología seguida de ecografía. “Todo está bien”. Le cuenta el diagnóstico anterior y el cambio de alimentación. Vuelve a mirar. “Un pólipo de casi 2cm es muy grande y se tendría que ver.” Mira el útero detenidamente y concluye: “Aquí no hay nada, está limpio.” Sale de la consulta sintiéndose la mujer más feliz del planeta.

Vuelve donde la primera ginecóloga. “¿Vienes a planificar la operación?” Le comenta su cura de desintoxicación y el resultado. “Un pólipo no desaparece por eso. A veces el pedúnculo se necrosa y lo has podido expulsar en alguna regla”.

**11 Mayo-07.** Nueva revisión ginecológica. Exploración, citología, ecografía. ¡Todo perfecto!

**Para saber más:** Nere Azkarate: [neruki@terra.es](mailto:neruki@terra.es)



Eneko Landaburu ([enekolan@gmail.com](mailto:enekolan@gmail.com))  
Para la revista NABARRERIA Octubre-07  
[www.nabarrerria.com](http://www.nabarrerria.com)

## ESCUCHAOS LOS UNOS A LOS OTROS

Nuestro cerebro humano contiene miles de millones de neuronas en funcionamiento. Unas neuronas se encargan de recibir continuamente gran cantidad de información a través de los sentidos. Otras neuronas se encargan de clasificar y archivar esta información. La información archivada de experiencias pasadas se usa para una respuesta adecuada a la nueva situación presente. Afrontamos mejor las nuevas experiencias gracias a lo aprendido anteriormente.

Durante una experiencia angustiosa, nuestro cerebro se paraliza. Siguen entrando gran cantidad de datos a través de los sentidos, pero no hay posibilidad de clasificarlos y archivarlos. Estas experiencias desagradables pueden ser de origen físico (dolor, golpe, herida, enfermedad, desmayo, droga, anestesia, frío, calor, hambre...) o bien de origen emocional (pérdida de un ser querido, humillación, frustraciones, susto...)

Disponemos de mecanismos para recuperarnos del sufrimiento, que se manifiestan como descargas emocionales. Echar lágrimas por los ojos y lamentos por la boca, sirve para recuperarnos de la tristeza y desesperación. La risa loca nos cura de la vergüenza. El temblor, la carne de gallina, el castaño de dientes, sirven para librarnos del miedo. Las pataletas, manotazos, rugidos, nos curan de la frustración y la rabia. Las tensiones musculares, desaparecen a base de bostezos, estiramientos y rascamientos. Gracias al desahogo, se ordenan los datos que entraron durante el disgusto, y podrán ser de utilidad en el futuro.

Al no ser comprendidos estos procesos naturales de curación y ser bloqueados, los datos que entraron por los sentidos durante la experiencia angustiosa, quedan sin clasificar y sin archivar. Almacenados desordenadamente, nos distorsionan la visión de nosotros mismos, de los demás y del resto de la realidad. Nos hacen dar respuestas automáticas irracionales e inadecuadas.

Cuando nos duele algo, necesitamos contárselo a alguien. Inconscientemente, nuestras mentes están tratando de desencadenar descargas emocionales para librarse del dolor que arrastramos desde el útero materno. Si no se logra el objetivo es debido a que todos lo estamos tratando de hacer a la vez y nos interrumpimos. Para que funcione necesitamos turnarnos: ahora te toca a ti y luego a mí. Necesitamos buscar el momento, el lugar, la persona adecuada y avisar de nuestras intenciones para que nuestra descarga sea atendida y acogida con tranquilidad y buenos ojos.

### **PARA SABER MÁS:**

[www.rc.org/publications/translations/spanish/index.html](http://www.rc.org/publications/translations/spanish/index.html)

Eneko Landaburu para NABARRERIA Noviembre-07

## QUE EL NACIMIENTO SEA UNA ALEGRÍA

Hace miles de años, cuando el hombre comenzó a dominar a la mujer, la naturaleza dejó de ser una madre a quien agradecer para convertirse en una hembra a quien someter. Estas relaciones de dominio también alcanzaron al nacimiento humano.

La forma actual de nacer suele ser un gran susto para el bebé. Darle una buena bienvenida al que nace, puede marcarle positivamente para el resto de su vida. Por otro lado parir tumbada, puede resultar cómodo para la persona que atiende el parto, pero difícil y peligroso tanto para la parturienta como para el que va a nacer. Partos más lentos, más cesáreas, más necesidad de cortar la vagina, bebé peor oxigenado, más alérgico...

El recién nacido estrena su sistema inmunológico. Cuanto más lo manipules, (medicación a la parturienta, forceps...) le estás dando más desencadenantes de alérgenos. Más Eritema Tóxico (enrojecimiento de la piel en las primeras horas de la vida), más Dermatitis Atópica y más cuadros alérgicos respiratorios y digestivos en el futuro.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a las embarazadas que no se coloquen tumbadas boca arriba, ni durante la dilatación del útero, ni durante el nacimiento del bebé. Aconseja caminar durante la dilatación uterina y dejar a cada mujer que decida libremente la postura en el momento de parir.

Otro mundo es posible. Para cambiar el mundo, habrá que empezar por el principio, por la forma de nacer. Si queremos que las generaciones futuras sean más atentas y cuidadosas con sus semejantes y con la naturaleza, tendremos que ser más atentos y cuidadosos con la mujer que pare y con el bebé que nace. Que la clase médica deje de apoderarse del parto y devolverle a la mujer el protagonismo que le pertenece.

Personas y colectivos que desean que ocurra un cambio en la forma de tratar a los niños desde su nacimiento, han creado la **Plataforma pro Derechos del Nacimiento** ([www.pangea.org/pdn](http://www.pangea.org/pdn)), para conseguir:

Que los gastos del parto en casa corran a cargo de la Seguridad Social.

Que en los hospitales de la red pública se respeten “los derechos de la mujer embarazada y el bebé” recogidos por la OMS en abril-85: derecho del bebé a estar siempre con la madre, a la lactancia materna nada más nacer y el derecho de la parturienta a caminar durante la dilatación, a que no se le adelante el parto por comodidad médica y a elegir la postura que desee para parir.

### Para saber más:

. Libro gratuito en Internet: [www.casildarodriganez.org/libros3.php](http://www.casildarodriganez.org/libros3.php)

*Pariremos con Placer*. Casilda RODRIGÁNEZ

. AMABIZIA [www.partoconsciente.com](http://www.partoconsciente.com)

C/ Concejo de Sarriguren, 3 Planta Baja Pamplona (Dentro del Civivox de Mendillorri.)

Teléfono 660-138139 .- C/e: [info@partoconsciente.com](mailto:info@partoconsciente.com)

. [www.elpartoesnuestro.es](http://www.elpartoesnuestro.es)

. [www.holistika.net/parto\\_natural.asp](http://www.holistika.net/parto_natural.asp)

. [www.nacerencasa.org](http://www.nacerencasa.org)

. [www.acuario.org](http://www.acuario.org)

. [www.migjorn.net](http://www.migjorn.net)

## ESCUCHAR Y COMPRENDER LOS DESEOS

Aitor se excitó en la juguetería al ver tantos juguetes. Sus padres hacen un esfuerzo y le compran un camión. Luego empieza a suspirar por un dinosaurio. La madre trata de explicarle que ya han gastado bastante. El padre le dice que deje de quejarse. Aitor rompe a llorar. El padre le manda callar y le llama "niño mimado". Aitor se tira al suelo y llora más fuerte.

Las explicaciones, el razonamiento, los reproches e insultos empeoran la situación. De repente, a la madre se le ocurre sacar de su bolso papel y lápiz y ponerse a escribir.

- "¿Que haces?", le pregunta Aitor.

- "Estoy anotando que Aitor quiere un dinosaurio".

Aitor le miro un rato y le dice:

- "Y también un catalejos".

La madre lo anota. Aitor corre donde su hermana:

- "Irati, cuéntale a mama lo que quieres, que te lo apunta en su libreta".

Así Aitor se tranquilizó.

Los deseos nos tensionan. El que alguien comprenda nuestros deseos nos tranquiliza. Cuando no se pueden dar los deseos en la realidad, concederlos en la fantasía, imaginarlos cumplidos, nos calma.

- Hija: Necesito un telescopio.

- Padre ¿Un telescopio nuevo? El que tienes es estupendo.

- Hija (enfadada): ¡Es un telescopio infantil!

- Padre: Es adecuado para tu edad.

- Hija: No es cierto. Necesito uno de 200 aumentos.

El padre se da cuenta que van derechos a un callejón sin salida y a un enfado monumental. Cambio de rumbo:

- Padre: Así que te gustaría tener un telescopio más potente.

- Hija: Si, porque entonces podría ver el interior de los cráteres de la Luna.

- Padre: Quieres examinarlos más de cerca.

- Hija: ¡Eso es!

- Padre: Me encantaría tener suficiente dinero para comprarte ese telescopio de 200 aumentos. No, con la afición que tienes a la astronomía querría ser aun más rico y poder comprarte un telescopio de 400 aumentos.

- Hija: ¡O de 600 aumento!

- Padre: ¡O incluso de 800 aumentos!

- Hija: ¡Un telescopio de 1000 aumentos!

- Padre: Un... un telescopio de...

- Hija: Ya sé... Si pudieras, me comprarías el telescopio del Monte Palomar.

Rieron juntos, acabando amigos y relajados.

Que alguien entienda cuánto deseamos algo hace que la cruda realidad sea más llevadera.

### **Para saber más:**

*“Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen”*, de Adele Faber y Elaine Mazlish, en Ediciones MEDICI.



## CONJUNTIVITIS Y ALIMENTACION.

Mensaje electrónico desde Hendaia, el 07-dic-2007, leído en tierra guaraní:

“Tengo mis ojos rojos y picantes desde hace casi un año.

Me han puesto pantalla plana en el ordenador del trabajo. Fui a un oculista. Ojos y graduación de las gafas, bien. Me dio gotas para lubricar los ojos. También me mandó 12 sesiones de ejercicios para mejorar la coordinación de los ojos. Fui a otro oculista. Después de muchas preguntas me diagnosticó "conjuntivitis alérgica". Un mes de colirios de cortisona y antihistamínicos. Venciendo mi repugnancia, me eche en los ojos gotas de mi orina matutina, que me recomendó una compañera del yoga, a la que le había ido bien. Sigo igual.

He pensado en mi alimentación. Hace una semana he dejado de comer queso de oveja, que siempre me ha gustado mucho. Leche hace un año que deje.

Tengo los ojos hechos polvo y una cara de pena. A ver si me ayudas.”

(Itziar, 60 años. Secretaria. Madre de dos hijos de 32 y 25 años)

Le envió el artículo que me publicó nabarrería.com, en abril-07: “Alimentación Preventiva y Curativa” y algo más sobre la propuesta del Dr. Seignalet.

Mensaje electrónico desde Hendaia, el 08-ene-2008:

“¡Buenísimas noticias! Después de un bendito catarro, la conjuntivitis crónica resistente a tratamientos varios, desapareció junto a un goteo constante de la nariz que también tenía. Llevaba un mes sin consumir queso de oveja. Dejé de comer yogures al leer la recomendación de Seignalet de no comer lácteos. Leche no bebía desde hace un año. Diez días más tarde apareció el catarro. Hacia tiempo que no tenía. A medida que el catarro remitía, mi conjuntivitis también. ¡No podía creérmelo! La conjuntivitis desapareció hasta hoy. Estoy como loca de contenta. Se acabo esa desagradable sensación. Mis grande ojos azules y alrededor solo blanco, y además bien abiertos. ¡¡Yupiii!!

Otra cosa. Por aquello de “cuidarme”, hace un año, deje de desayunar el tazón de café con leche con azúcar que había tomado durante 59 años. Y me desapareció una sensación muy desagradable de inflamación intestinal con la que he convivido desde los 23 años. Me habían hecho muchas pruebas y me decían que todo estaba bien. Mi tripa se deshinchó y ya no me duele. ¡Ahora ando arreglándome los pantalones, ya que me quedan anchos por la cintura!”

La abuela naturaleza diseño la leche de otros animales para sus crías. Los humanos le desobedecemos. Al obedecerle, lo agudo (el catarro), curó a lo crónico (la conjuntivitis).

**Eneko Landaburu**  
para las publicaciones de [www.nabarrería.com](http://www.nabarrería.com)  
de Febrero-08

## **BAÑO CALIENTE PARA LA REGLA DOLOROSA**

La mitad de las mujeres, cuando les baja la regla padecen de dolores en bajo vientre, espalda y piernas. Puede acompañarse de dolor de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, necesidad de orinar con frecuencia, irritabilidad, decaimiento,.. El 5-15% de las mujeres lo pasan tan mal que les incapacita para el estudio o trabajo.

La propuesta de la medicina convencional es la de embarazarse (después del parto, suele haber mejoría) o medicarse todos los meses hasta la menopausia. En el mercado existen más de 55 fármacos indicados para este malestar, compuesto por una, dos, tres y hasta cuatro sustancias tóxicas (cafeína, antiespasmódicos, analgésicos varios,...). Popularmente se ha usado como analgésico, bebidas alcohólicas blancas (ginebra, vodka,...)

El malestar es una forma del cuerpo de avisarnos de que nuestras condiciones de vida han sido o son poco naturales. El dolor de regla está pidiendo a gritos un proceso profundo de limpieza y un cambio de estilo de vida.

La inflamación o congestión es una de las formas que tiene el organismo de librarse de los excesos de tóxicos. Cuando la congestión afecta a la mucosa nasal, se hincha y dificulta el paso del aire. Cuesta respirar por la nariz. Cuando la congestión afecta al útero, se estrechará la salida y habrá dificultades de expulsar. Las paredes musculares del útero se contraen para expulsar la mucosa y la sangre, encontrándose con resistencia.

El calor relaja los músculos contraídos. El baño caliente es una forma de acercar calor al músculo uterino. No necesitas una bañera. Basta un balde grande donde te entre el trasero. Dos días antes de que te venga la regla, lo llenas de agua caliente que no queme (menos de 40°), y te sientas dentro. El útero se relaja, se abre la salida y todo irá sobre ruedas. No hay peligro de desangrarse, como se suele creer. Todo lo contrario. Al no haber contracciones violentas, se pierde menos sangre.

También te ayudará el que esos días le des menos trabajo a tu cuerpo: echar siesta, ir a dormir antes, comer menos y más ligero (jugos templados, un poco de fruta madura,...).

El dolor de regla está indicando un cambio de estilo de vida: mejor alimentación, ejercicio vigoroso regular y descanso suficiente. Y liberar tu mente del pasado. Saca afuera (escribiendo y contándole a alguien dispuesta a escuchar) todos los recuerdos sobre la regla, empezando por la primera vez que oíste hablar de ella y tus primeras experiencias.

**Eneko Landaburu, para nabarrerria.com.- Marzo-08**

## CON SABOR A TETA

Los bebés amamantados crecen más sanos y felices. La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido. Al no forzar su sistema inmunológico aún inmaduro, se evitan alergias.

La industria de "leches maternizadas", en su afán de aumentar las ventas, invierte mucho dinero en propaganda para que las madres dejen de amamantar. Para frenar este abuso, en 1972 la "Internacional de Consumidores" elaboró un "Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna."

Las madres que amamantan necesitan unirse e informarse para defender sus derechos a una información adecuada, a una baja por maternidad amplia e incluso a un salario social por realizar uno de los trabajos más dignos: la crianza humana.

Amagintza: 948-16 04 94.- <http://amagintzalactancia.iespana.es>

La Liga de la Leche de Euskadi: Tel: 94-4320348; 94-4994146; 639-083399

[www.laligadelaleche.org](http://www.laligadelaleche.org)

[www.lli.org/LangEspanol.html](http://www.lli.org/LangEspanol.html)

Para que en los hospitales se promueva la lactancia materna, en 1991 la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la UNICEF (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia), pusieron en marcha la "Iniciativa Hospital Amigo del Niño ([www.ihan.org.es](http://www.ihan.org.es))

Para obtener este galardón, todos los servicios de maternidad y atención a los bebés tienen que cumplir los "Diez pasos hacia una feliz lactancia natural":

1.- Disponer por escrito de una política relativa a la lactancia natural que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de la salud.

2.- Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica esa política.

3.- Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de ponerla en práctica.

4.- Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al parto.

5.- Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al niño y cómo mantener la lactancia incluso si han de separarse de sus hijos.

6.- No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén médicamente indicados.

7.- Facilitar la cohabitación de las madres y los niños durante las 24 horas del día.

8.- Fomentar la lactancia natural a demanda.

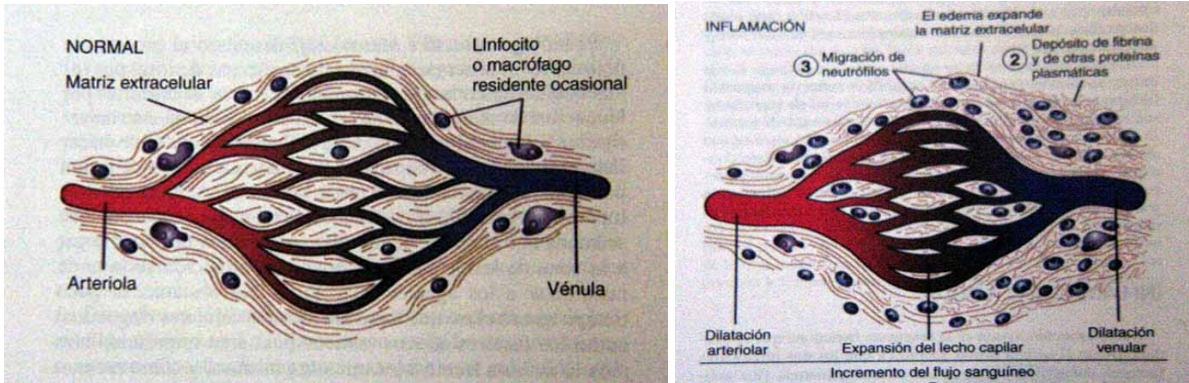
9.- A los niños alimentados a pecho, no dar chupadores o chupetes artificiales.

10.- Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital o clínica.

## DOLOR DE CABEZA

Dolor, calor, rubor (enrojecimiento), tumor (hinchazón) y alteración de la función son las consecuencias de la inflamación. Cuando duele la cabeza, dentro del cráneo hay inflamación.

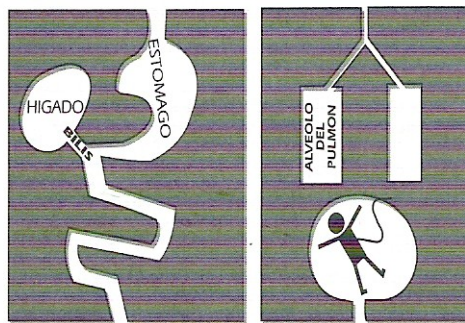
La Inflamación (“flama” = llama) o “congestión”, es un aumento de circulación sanguínea en cierto lugar del cuerpo. El sistema nervioso central transmite a través de sus nervios la orden de relajar las paredes de los vasos sanguíneos y así ensanchar el paso.



Con la reacción inflamatoria el cuerpo se defiende de microbios o sustancias tóxicas.

El dolor es una señal de alarma que nos avisa que algo no marcha bien, para que se tomen medidas adecuadas. Los calmantes hacen que no sintamos el dolor, pero no suprimen la causa. “Dolor reprimido, dolor diferido”.

### Microbios o sustancias tóxicas, pueden entrar al interior del cuerpo:



**NUESTRO CUERPO TIENE UN TUNEL Y VARIAS CUEVAS.**  
Túnel digestivo y Cavidades  
(Respiratoria, Uterina, Urinaria,  
Ocular y Auditiva)

**POR LOS PULMONES:** Aire contaminado con humos o vapores de pinturas, barnices, disolventes, pegamentos, pesticidas...

**POR LA PIEL:** Cremas, tatuajes, tintes de pelo, esmalte de uñas, pesticidas...

**POR LA MUCOSA DIGESTIVA:** En buenas condiciones tiene una permeabilidad selectiva, que permite entrar al interior del cuerpo las sustancias necesarias e impidiendo el paso a sustancias innecesarias y dañinas. Una alimentación inadecuada y situaciones de tensión nerviosa hacen perder esta capacidad de selección.

Una cerradura solo se puede abrir con su llave. El cuerpo humano solo puede digerir bien las moléculas que existían en los alimentos que la Naturaleza había preparado para nuestra especie. Los humanos hemos modificado los productos de la naturaleza con la agricultura, ganadería, cocinado y los aditivos industriales... Los cereales modificados por diez mil años de agricultura, a excepción del arroz, presentan moléculas proteicas inexistentes en la Naturaleza. El gluten presente en trigo, cebada, centeno y avena, daña el intestino de algunas personas. También puede causar dolor de cabeza, inestabilidad, descoordinación motora, alteración del sueño... Las proteínas de la leche de otros animales, también puede causar problemas en humanos.

Otras fuentes de intoxicación del sistema nervioso pueden ser los estimulantes (cafeína, teína, teobromina, cocaína...), otras drogas que alteran su funcionamiento (nicotina, alcohol, THC...), plantas medicinales y medicamentos, incluyendo los analgésicos que se usan para el dolor.

### **¿QUÉ HACER?**

A corto plazo: Mientras haya dolor, reposo absoluto, para que el cuerpo disponga del máximo de energía para finalizar cuanto antes su proceso defensivo. Reposo muscular (la horizontal), reposo sensorial (la oscuridad y el silencio, o taparse ojos y oídos), reposo digestivo (no comer nada, beber agua según la sed o para ayudar al vomito de bilis). Puede aliviar el dolor refrescar la cabeza y calentar los pies o el resto del cuerpo con un baño.

A largo plazo: Evitar en lo posible sustancias tóxicas. Habitarse a una alimentación más adecuada a la naturaleza humana, evitando cereales (excepto el arroz), leche y derivados, alimentos cocinados a altas temperatura (horneados y fritos), etc. No interrumpir catarros y gripes con fines depurativos.

### **PARA SABER MÁS:**

Hadjivassiliou M, Grunewald RA, Lawden M, et al. *Headache and CNS white matter abnormalities associated with gluten sensitivity*. Neurology 2001; 56: 385-388.

Cómo el gluten puede causar inflamación en el cerebro, dolor de cabeza, inestabilidad y descoordinación motora.

## TU CUERPO: TU AMIGO INSEPARABLE

Las circunstancias pueden separarte de tus amigos. Tu cuerpo es tu único amigo inseparable. Te cuida y busca lo mejor para ti. Su "Instinto de Conservación" desea, sabe y puede reparar tus averías y enfermedades.

### **Tu cuerpo es un gran trabajador, que gasta energía en:**

- La labor de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto.
- La labor del sistema nervioso: ordenar información que entra por los sentidos, pensar, recordar, imaginar, decidir, planear, sentir, excitarse, coordinar innumerables funciones corporales...
- La labor de los músculos: hacer fuerza, estar tenso, moverse, estar de pie o sentado, darle a la lengua...
- La labor de ingerir, digerir, asimilar lo que comemos y vaciar los intestinos.
- La labor de renovar las células, aumentada en caso de golpe, herida, fractura, hemorragia o inflamación.
- La labor de mantener los 37 grados de temperatura, bien encogiéndose, temblando, tiritando y acelerando la respiración, en caso de que haga frío, bien aumentando la sudoración y sacando la sangre a flor de piel, en caso de que haga calor.
- La labor durante el embarazo, parto y amamantamiento.
- La labor de llevar el oxígeno del aire a todas las células a través de la sangre, con la ayuda del pulmón y el corazón.
- La labor de defenderse de intromisiones externas, de reparar y de depurar el interior constantemente para no morir envenenado.

Si gastamos más energías de las que recuperamos con el descanso, acabamos agotados y a la larga intoxicados, al disminuir el trabajo de limpieza.

### **Tu cuerpo necesita limpiarse continuamente:**

De los tóxicos de origen interno: descomposición de las células que mueren y los desechos tóxicos que se producen internamente como consecuencia de sus diversas actividades. A más actividad, más producción de tóxicos metabólicos: Ácido Láctico, Ácido Úrico, Urea, Creatinina, Acetona...

De los tóxicos de origen externo que se introducen por la cavidad respiratoria, por el túnel digestivo o por la piel. Gases tóxicos, vapores de pinturas, nicotina, cafeína, alcohol, aditivos químicos, drogas, medicamentos (incluidas las plantas medicinales), vacunas...

Nuestro cuerpo está compuesto por unos 100 billones de células: 100.000.000.000.000. Tienen formas y funciones muy diversas: las de la piel, las musculares, las óseas, las conjuntivas, las cartilaginosas, las neuronas, las grasas, las sanguíneas, las glandulares, las del hígado, las sexuales, etc.

Cada célula para funcionar bien necesita:

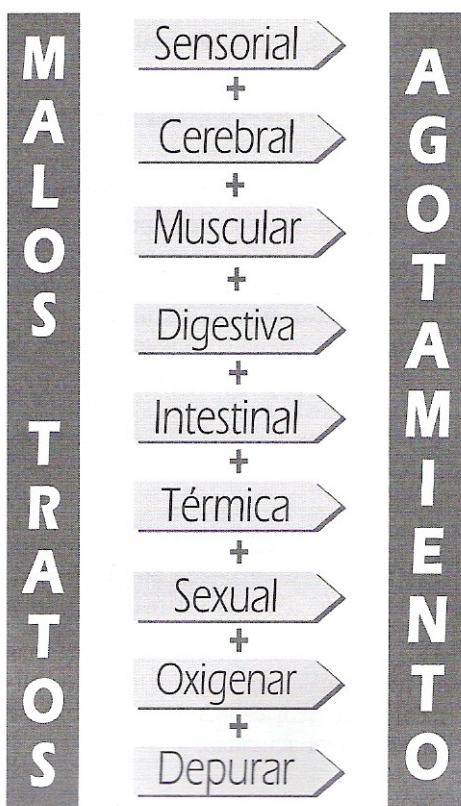
METER a través de la sangre, el oxígeno que entra por los pulmones y las sustancias nutritivas que entran por el tubo digestivo.

Y SACAR a la sangre, las sustancias tóxicas, tanto de origen interno como de origen externo. La sangre se depurara posteriormente en cuatro filtros: pulmón (aliento), hígado (bilis), riñón (orina) y piel (sudor).

La actividad produce sustancias tóxicas que se eliminan durante la inactividad. Tras el descanso nocturno, nuestras células están más limpias que antes de acostarnos.

Cuando el descanso no es suficiente en relación al esfuerzo realizado, la célula no tiene la oportunidad de sacar todos los residuos, y se intoxican. Su actividad se ve entorpecida y se va deteriorando antes de tiempo. Sin descanso, no es posible la actividad. Descansando a tiempo haces más y mejor trabajo.

Cuando se está cansado, no quedan fuerzas para hacer bien la digestión. Es mejor descansar antes de comer ("la siesta del carnero").



## AYUNAR ES ALIMENTARSE DE LAS RESERVAS

Todos los seres vivos tenemos dos posibilidades de alimentarnos: del exterior y de nuestras reservas. Por lo general, todos los días ayunamos durante 8 horas, mientras dormimos. Las semillas germinan alimentándose de las reservas. Los animales que no emigran, cuando las temperaturas se vuelven adversas, entran en letargo y se alimentan de las reservas.

"Hibernación" con el frío y "estivación" con el calor. La oruga se encierra en un capullo, y a través de un ayuno se transforma en mariposa. Los animales cuando enferman, tienen alguna herida o fractura, también se alimentan de sus reservas. En Septiembre de 1985, tras el terremoto que afectó a la ciudad de México, sacaron de debajo de los escombros de una maternidad derrumbada, recién nacidos en plenas facultades después de pasar ¡dos semanas sin comer ni beber!

Estamos diseñados para alimentarnos de las reservas para cuando sea necesario. Ayunar es de lo más natural. Claro que a la sociedad de consumo, no le interesa el ayuno. No tenemos costumbre, pero no hay nada de extraordinario, ni de peligroso en pasar unos días alimentándose de las reservas. Sobre todo está indicado cuando no tenemos apetito y sentimos asco por la comida. Esto es una señal del cuerpo para avisar que no quiere gastar energías en la digestión, ya que necesita la energía para tareas más importantes. Esto ocurre por ejemplo cuando tiene pendiente una labor curativa intensa o en la mujer momentos antes de parir. Durante el ayuno, el cuerpo dispone de una mayor capacidad de autocuración. Toda la energía que diariamente se consume en la digestión, se puede concentrar en la restauración.

Para compensar los excesos de la vida cotidiana, y para reavivar el placer de comer, podemos decidir ayunar regularmente. Por ejemplo, un día al mes no comes y así das a tu estómago unas vacaciones de 32 horas. Más llevadero es hacer un día de ayuno a caballo entre dos días: me voy a la cama sin cenar y al día siguiente me salto el desayuno. ¡24 horas de recreo para tu estómago! Puedo hacerlo a fin de mes, que escasea el dinero, con la regla (al parecer el cuerpo está más por retirarse de la actividad y desintoxicar), o con motivo de la luna llena. Qué menos que ayunar un día con los cambios de estaciones. Así le das al cuerpo la oportunidad de hacer reajustes y aclimatarse mejor.

Todo ese tiempo que dedicas diariamente a comprar, preparar la comida e ingerirla, dedícalo a echar una buena siesta, ver una buena película o leer un buen libro que te aporte nuevas ideas. Es posible que sientas algún malestar pasajero como dolor de cabeza (sobre todo si tomas café o algún estimulante), ascos y nauseas. Incluso te puede sorprender un vómito de bilis. Dales la bienvenida que son procesos intensos de limpieza interna. El "des-ayuno" que sea a base de fruta fresca o su jugo.

*"Antes de recurrir a la medicina, ayuna un día"*, escribió el griego Plutarco, allá por el siglo I. Saltándote alguna comida, puedes ahorrarte visitas médicas y medicamentos.

Juntarnos la gente para dejar de consumir y dedicar ese dinero a una causa justa, puede ser



un empujoncito más para que la historia de la humanidad avance. Podemos solidarizarnos un día al mes con ese montón de parientes que pasan hambre, y reunirnos para discurrir como acabar con esa peste.

Este verano, en el país vecino, hay una invitación a ayunar juntos y a recorrer 500Km para llevar al Ministerio de Salud en París, el reclamo de que el ayuno se investigue, se enseñe y se practique como método terapéutico dentro de la Sanidad Pública.

**Para Saber Más:**

[www.croisadepourlasante.org](http://www.croisadepourlasante.org)

Cruzada por la salud. 15 – 29 Julio 2008

500 Km a pie sin comer.

Eneko Landaburu

para las revistas de Julio-08

de [www.nabarrerria.com](http://www.nabarrerria.com)

## ANSIAS DE PERFECCIÓN

Una de las causas de la depresión es el perfeccionismo. La sociedad clasista y competitiva inyecta desde que nacemos la creencia de que para estar a gusto necesitamos del cariño de los demás, que el cariño escasea y que solo hay para los mejores. Los demás pueden robarte el cariño y el bienestar.

En un momento de nuestro crecimiento nos toca darnos cuenta y aceptar que la perfección no existe, que es una ilusión, un ideal irrealizable. Todo es mejorable. Si en nuestra infancia las circunstancias no fueron las adecuadas, seguiremos bajo el engaño de que la perfección existe y que si nos esforzamos algún día la conseguiremos en algún área de nuestra vida, logrando por fin la felicidad eterna.

Cuando gozas de afán de superación, te motiva la ilusión y consideras el proceso creativo una fuente de estímulo, independientemente del resultado. No sientes la necesidad de ser siempre el mejor. Te causa satisfacción el simple esfuerzo y el trabajo bien hecho. No tienes necesidad de conquistar el cariño impresionando y deslumbrando con tu inteligencia y tu éxito. Te sientes valioso, consigas o no consigas el éxito. No temes fracasar porque eres consciente de que nadie puede tener éxito siempre. Aunque el fracaso supone una decepción, te das cuenta de que es una oportunidad para aprender y evolucionar. No temes ser vulnerable y compartir tus sentimientos con las demás personas. Esto te hace sentirte más cerca de ellas.

Bajo el perfeccionismo está escondido el pánico a equivocarte, a las críticas, al fracaso, al desprecio y a la soledad. Cuando padeces ansias de perfección estas bajo la presión del sentido del deber (“tengo que”). Al tener tanto cuidado en hacer las cosas lo “mejor posible”, eres más lento que el caballo del malo y llegas tarde. Es como conducir un auto con el freno de mano puesto: en continuo estado de fricción, tensión y estrés. El perfeccionismo te hace sentir que estas destinado a ser el mejor en algo, pero aunque consigas grandes logros, nunca te quedas satisfecho. Siempre hay algo que corregir y mejorar. Crees que debes ser una persona muy especial, inteligente e ingeniosa, para sentirte valiosa, aceptada y querida. Si no logras un objetivo importante y grandioso te sientes una persona fracasada. Tiendes a ser inflexible y absolutista, pensando en extremos de “todo o nada”. Te muestras siempre fuerte, controlando tus emociones. Te cuesta compartir sentimientos de debilidad, como la tristeza, la inseguridad o el enfado, porque crees que así te valoraran menos.

Tras el perfeccionismo está escondido este tipo de pensamiento irracional automático, digno de ser discutido: “Si no hago un trabajo excelente, la gente (o alguien en especial) se sentirá decepcionada conmigo, se enfadará, me despreciará, me ignorará... me quedaré sólo... y seré toda la vida un desgraciado.”

Si te atreves a renunciar a alcanzar la perfección, te bajas el listón y en lugar de proponerte lograr el 100%, vas a por el 50%, te sentirás mejor, harás las cosas más a gusto y tendrás mejores resultados.

Aprende de tus miedos que son tus mejores maestros. “Los miedos que no escalas se convierten en las paredes de tu prisión”. Al otro lado de tus miedos está tu mejor vida. Conoce tus miedos. Invítalos a charlar y veras que no son tan poderosos como aparentaban.

“Hola miedo al fracaso”. Gracias al fracaso puedo aprender a ser y hacer mejor. “Hola miedo a decepcionar, ser rechazado, quedarme solo y ser un desgraciado”. Para estar a gusto no necesito del cariño de los demás sino del cariño de mi amigo inseparable: yo mismo.

Eneko Landaburu para [www.nabarrería.com](http://www.nabarrería.com), revistas de Agosto-08.

Ver ILUSTRACIÓN A CONTINUACION:



**“Nadie es Perfecto”**

**El otro extremo: padecer de des-interés, des-gana, des-cuido...**

## QUERIDA FIEBRE

Mamíferos y aves, somos capaces de mantener una temperatura estable (entre 35,8° y 37,3°) independientemente de la temperatura del ambiente. Cuando hace calor, el cerebro pone en marcha mecanismos de pérdida de calor: vasodilatación (rubor), aumento de la sudoración y disminución de la actividad cardiaca. Cuando hace frío pone en marcha mecanismos para reducir la pérdida de calor y aumentar su producción: vasoconstricción (palidez), disminución del sudor, encogimiento, contracciones y relajaciones musculares rápidas (temblores, castaño de dientes, escalofríos), aceleración cardiaca y respiratoria.

A veces nuestro cuerpo necesita aumentar su temperatura corporal unos cuantos grados con el fin de impedir la invasión de algún microbio, reaccionar contra una vacuna, expulsar sustancias contaminantes, reducir el exceso de sustancia tóxicas acumuladas en el interior, adaptarse a los cambios climatológicos, favorecer el crecimiento, reparar alguna avería,... Bajo control cerebral, pone en marcha mecanismos para aumentar la producción de calor y disminuir su pérdida. Además concentra todas las energías en procesos defensivos o curativos, dejando las otras actividades menos urgentes paralizadas: inapetencia, incapacidad de digerir, intestino inmóvil, debilidad muscular, extremidades frías... El cuerpo se alimenta de las reservas, que le supone menos gasto energético que digerir alimentos externos.

La fiebre no es algo peligroso. La fiebre desencadena el cuerpo para defenderse de algún peligro. Lo peligroso es impedir que el cuerpo se defienda. En 1981, miles de españoles tomaron una sustancia tóxica a través de la comida. Sus cuerpos respondieron con una "Neumonía Tóxica". La fiebre y la inflamación eran la defensa, el veneno introducido el enemigo a combatir. Algunos murieron. ¿Cuál fue la causa? ¿La fiebre? ¿O el tóxico ingerido junto con los antitérmicos y demás medicamentos (tóxicos también) tomados para aliviar malestares?

La fiebre es un mecanismo de lucha contra una enfermedad. Fiebres muy elevadas pueden ser respuesta a enfermedades leves. Y pequeñas fiebres pueden ser respuesta a enfermedades graves. Lo que nos tiene que preocupar es contra que va dirigida la fiebre, fijándonos en otras manifestaciones: inconsciencia, vómitos en escopetazo, fuerte rigidez de nuca, etc.

Las convulsiones febriles en menores de 5 años, más que a temperaturas elevadas son debidas a elevaciones bruscas. Bajar la fiebre podría favorecer posteriores elevaciones bruscas. Estas convulsiones febriles no dejan lesiones cerebrales irreversibles. Aporte de vitamina E, presente en los aceites vegetales no refinados, reducen estas convulsiones. Por otro lado personas con lesiones cerebrales, han mejorado tras tener convulsiones. Y niños autistas mejoran durante fiebres superiores a 38°.

Lleva al cuerpo al taller de reparaciones, dándole el máximo de reposo: la horizontal, la oscuridad y el silencio. No ingerir más que agua o jugos de frutas. Refrescar la cabeza y calentar los pies. Mantener la cabeza mojada, hace que el calor no afecte al cerebro, no haya pesadillas, te tranquilices y duermas. Cuando la temperatura elevada es causada por insolación o golpe de calor, si que es importante bajar la temperatura poco a poco, acomodando a la persona en un lugar fresco y ventilado, exponiendo su piel al aire y mojándola con agua templada.

Si te decides por un fármaco, evita el Acido Acetil Salicilico en menores de 18 años, que puede causar lesiones cerebrales graves. Elegir el paracetamol, 10 mg por Kg, cada 6 horas.

**PARA SABER MÁS:**

.- Fiebre fobia, miedo irracional a la fiebre:

[www.medwave.cl/atencion/infantil/SBAextension2006/6/1.act](http://www.medwave.cl/atencion/infantil/SBAextension2006/6/1.act)

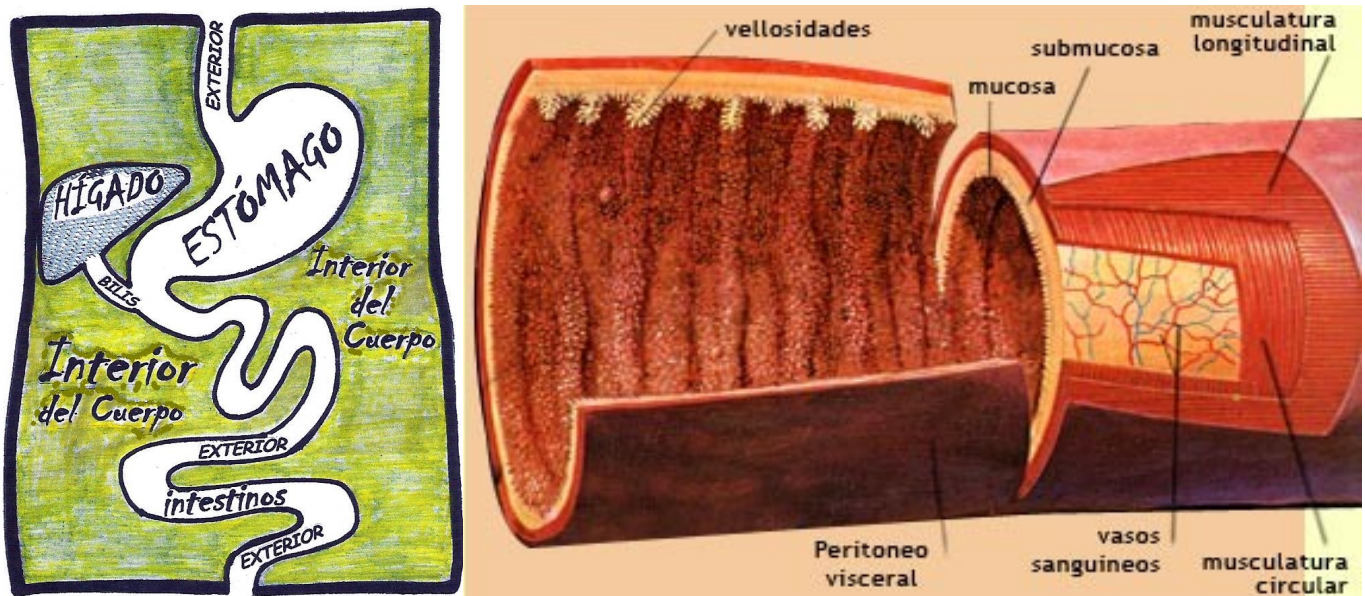
.- Autismo y fiebre:

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/120/6/e1386>



## NUESTRAS TRIPAS

Estamos atravesados por un túnel de unos 9 metros: boca, esófago, estómago, intestinos y ano.



Desde la pared de dicho túnel se vierte saliva, jugo gástrico, jugo intestinal, jugo pancreático y bilis con sustancias digestivas que descomponen las grandes moléculas de los alimentos en pequeñas moléculas.

Estas pequeñas moléculas se absorben hacia el interior por la pared del intestino delgado, unos 7 metros bien plegados de 3 cm de grosor. Para aumentar la superficie de absorción, la pared intestinal está recubierta de una capa celular (mucosa) formando pequeños pliegues (vellosidades de un milímetro), de cuya superficie surgen otros pliegues más pequeños (microvellosidades).

En el intestino grueso se absorben sales minerales, vitaminas (fabricadas por bacterias allá mismo) y agua, lo que hace a las heces más compactas. Moléculas dañinas que se hayan introducido por el intestino delgado, pueden ser expulsadas a través de la pared del intestino grueso.

Esta superficie de contacto con el exterior para absorber sustancias nutritivas, es la mayor del cuerpo humano. Mientras que la superficie de la piel es de 2 m<sup>2</sup> y la de los alvéolos pulmonares es de 70 m<sup>2</sup>, la superficie intestinal alcanza los 600 m<sup>2</sup>.

Este túnel digestivo está poblado por billones de unas 400 clases distintas de bacterias, seres vivos mucho más pequeños que nuestras células, con los que mantenemos relaciones de cooperación: ellos se alimentan de lo que comemos a la vez que nos ayudan a digerir e incluso nos fabrican algunas vitaminas. Una buena parte de los gases intestinales provienen de esta labor bacteriana.

Las paredes del túnel digestivo contienen fibras musculares circulares y longitudinales controladas por el sistema nervioso. Contrayéndose y relajándose estas fibras, hacen que los alimentos y sus desechos avancen.

Si las terminaciones nerviosas detectan alguna sustancia peligrosa, el movimiento intestinal se puede acelerar (diarrea), o echar marcha atrás (nauseas y vómitos), con el fin de evitar su absorción al interior del cuerpo. Sentir miedo ante las dificultades también puede acelerar el tránsito intestinal.

Digestión, absorción y tránsito intestinal consumen energía. Un cuerpo fatigado puede tener dificultades en estas funciones. Cuando se está cansado es mejor descansar antes de comer para digerir y absorber mejor.

La alimentación moderna, repleta de moléculas extrañas inexistentes en la naturaleza cuando se inventó nuestro aparato digestivo, altera la población bacteriana y agrede a la pared intestinal haciéndola demasiado permeable a moléculas extrañas.

La **inapetencia** y el **asco** indican que no es adecuado ingerir alimento y que hay que dejar al cuerpo alimentarse de las reservas.

**Nauseas y vómitos** son intentos del cuerpo de sacar del túnel digestivo alguna sustancia tóxica, bien ingerida o bien eliminada desde el interior del cuerpo. Tomar agua caliente puede ayudar a vomitar, a modo de lavado de estómago, o empujar hacia abajo la sustancia irritante para ser evacuada con las heces.

La diarrea es un mecanismo defensivo bajo control cerebral. En ese momento se necesita más descansar que comer. Dedicar todas las fuerzas al trabajo de vaciado intestinal, para terminar cuanto antes. Tras el esfuerzo que supone la diarrea, es normal que en días posteriores el intestino necesite descansar y no haya evacuaciones.

Algunos laxantes son irritantes de la pared intestinal que causan diarrea. Si antes el intestino estaba cansado, después lo estará mucho más. Así el estreñimiento se agrava y se hace crónico.

**Eneko Landaburu, para Nabarrerria.com de Octubre-08**

## CIVILIZACIÓN INSOPORTABLE

Somos seres vivos. La vida surgió hace unos 3.900 millones de años. La materia inanimada dio lugar a las primeras formas de vida: las bacterias. Estas transformaron la atmósfera en el aire respirable actual y se asociaron 2.200 millones de años más tarde, para crear la célula nucleada que forma nuestros tejidos.

Los primeros animales aparecieron en el mar hace 600 millones de años: esponjas, medusas, crustáceos... Cien millones de años más tarde aparecen los peces. Algunos peces se convirtieron en anfibios. Algunos anfibios se convirtieron en reptiles. Algunos reptiles se convirtieron en aves y mamíferos. Y algunos mamíferos se convirtieron en primates. Hace 2 millones de años apareció un primate capaz de fabricar instrumentos de piedra.

Todos los seres vivos actuales (bacterias, amebas, algas, hongos, plantas y animales) somos parientes. Todos descendemos de aquellas primeras bacterias.

Los seres vivos hemos padecido seis extinciones masivas que hicieron desaparecer a muchas especies. La última extinción masiva ocurrió hace 65 millones de años, cuando desaparecieron los dinosaurios. Desde el inicio de la vida, aproximadamente el 99% de las especies animales terrestres han desaparecido.

Los humanos durante casi toda la vida (2 millones de años) hemos vivido como los demás animales, viajando de aquí para allá, viviendo de la recolección y la caza, respetando el entorno natural que nos alimentaba.

Hace poco, unos diez mil años, algunos humanos empezaron a creer que eran superiores al resto de los seres vivos, que el mundo era de su propiedad y podían hacer con el lo que quisieran. Esclavizaron y manipularon plantas (agricultura) y animales (ganadería), para terminar fabricando sustancias químicas inexistentes en la naturaleza (industria contaminante). De considerar a la naturaleza una madre adorable paso a ser una enemiga a conquistar. Así surgió la civilización del desprecio a la mujer, del lujo y despilfarro junto al hambre y la miseria, de las guerras (locales y mundiales), de la delincuencia, la locura, el suicidio y la drogadicción. Tratando de burlar las leyes de la naturaleza, unos cientos de generaciones después hemos llevado al mundo entero al borde de la extinción.

Nos enfrentamos a grandes amenazas: Las armas de destrucción masiva, la destrucción de la naturaleza por la industria y por la industrialización del campo, el cambio climatológico, la miseria y el hambre, además del aumento constante de la población humana.

Hace 200 mil años, no alcanzábamos los 100 mil habitantes. Al comienzo de la era agrícola éramos 8 millones de humanos y hace 2.000 años llegamos a los 200 millones. Al comienzo de la revolución industrial ya éramos mil millones y en el año 2000 alcanzamos los 6 mil millones. En los últimos 40 años se ha duplicado la población, de 3 mil millones a 6 mil millones. Y seguimos aumentando, sobre todo en los países empobrecidos.

«Otro mundo es posible» y deseable. Tendremos que estudiar cómo hacerlo. Vamos a necesitar de muchos cerebros y muchas manos para empujar a la vez y en la misma dirección, si queremos desviar este progreso destructivo de alta velocidad.

En los países enriquecidos, tendremos que aprender a vivir mejor con menos: producir y consumir menos, para contaminar y destruir menos. Reciclar nuestras basuras. Dedicar más tierra a bosques y a producción ecológica de alimentos para no tener que



transportar desde lejos tanto alimento. Combatir la aglomeración urbana, creando trabajo y vivienda en el campo. “Actuar localmente pensando globalmente”...

Eneko Landaburu [www.opaybo.org](http://www.opaybo.org) Para [www.nabarrerria.com](http://www.nabarrerria.com) Nov-08

### PARA SABER MÁS:

División de Desarrollo Sostenible – Programa 21. Naciones Unidas.

[www.un.org/esa/sustdev/documents/agenda21/spanish/agenda21sptoc.htm](http://www.un.org/esa/sustdev/documents/agenda21/spanish/agenda21sptoc.htm)

Fundacion para el Desarrollo Sustentable:

[www.fundacionsustentable.org/contentid-33.html](http://www.fundacionsustentable.org/contentid-33.html)

<http://agenda21-local.blogspot.com>



**REDUCIR**  
**REUTILIZAR**  
**RECICLAR**

Eneko Landaburu [www.opaybo.org](http://www.opaybo.org)

Para [www.nabarrerria.com](http://www.nabarrerria.com) Nov-08

## ¿QUE HACER CON LOS SENTIMIENTOS?

**No echar la culpa al exterior de mi malestar.** Cuando me siento mal, la causa esta en mi manera de pensar. *"Lo que perturba las mentes de los humanos no son los acontecimientos sino la manera de enjuiciarlos"* (Epicteto, filosofo griego. Siglo I).

Algo ocurre (no encuentro trabajo) y yo pienso: "No valgo para nada." "Sin trabajo, no hay dinero. Sin dinero la vida es un asco." Este tipo de pensamientos, es lo que me daña, es mi "enemigo interno" a detectar y combatir con otro tipo de pensamientos: "Preferiría tener trabajo y dinero, pero mi valor no depende de ello. Yo no soy un fracaso. Un fracaso es una sociedad que no deja ejercer a tanta gente el derecho a trabajar, habiendo tanto trabajo necesario para hacer. Habiendo desempleados es más fácil explotar a los empleados. Aún sin dinero, puedo agudizar mi ingenio y hacer que mi vida sea interesante. Aprenderé a vivir mejor con menos. Rico es el que menos necesita."

### **No vale juzgar al otro. Diré lo que yo siento.**

Me cuesta reconocer mis sentimientos y los expreso indirectamente, dejando de hablar, frunciendo el ceño, dando un portazo, ironizando, siendo antipático, criticando, juzgando, insultando, culpabilizando...

Evitaré frases con "Tú" (juicios): "¡Tú estás equivocad@!". "¡Tú me estas poniendo nervios@!". "¡Tú me has decepcionado!". "Tú siempre..." "Tú nunca...", "Tu no deberías". "Tu no tienes derecho". "Es culpa tuya". "Tu me pones nervios@".

Usaré frases del tipo "Me siento", "Desearía o deseo": "Me siento decepcionad@". "Me siento furios@". "Me siento asustad@". "Deseo que comprendas mi punto de vista". "Desearía solucionar este problema, para sentirme más cerca de ti".

**Los sentimientos necesitan ser reconocidos, escuchados y expresados.** Necesitamos hablar de cómo nos sentimos, para poder pensar y decidir mejor. La tristeza y desesperación se expresa con el llanto (lágrimas y quejidos). El miedo con el estremecimiento. La frustración y la rabia con rugidos y pataletas. La tensión con estiramientos y bostezos. La vergüenza con la risa loca.

Cuando una persona esta dolida, le fastidia escuchar expresiones de lástima, advertencias, consejos, filosofías, preguntas, opiniones, análisis psicológicos... Necesita que alguien acepte sus sentimientos y se solidarice con ellos "¡Caramba, que experiencia tan desagradable!" "Debe de haber sido una dura prueba". Así le permites hablar más a fondo de lo mal que se siente. Conseguirá más calma, menos confusión y más capacidad de afrontar sus sentimientos y problemas.

**Que los sentimientos no dominen mi vida.** Los sentimientos no son una buena guía para la acción. Las buenas decisiones se basan en el pensamiento, la buena información, el estudio de las circunstancias y posibilidades. No voy a dejar que controle mi vida la furia, la desesperación, el desanimo, la desgana, la pereza, el enamoramiento, la admiración, la simpatía o antipatía... Voy a hacer lo que crea adecuado aunque no tenga ganas, aunque me de miedo o vergüenza. Las ganas ya vendrán y el miedo se disipara ("no es tan fiero el león

como lo pintan”). Cuando me siento fatal, retrasaré mi actuación hasta estar más calmado. Contaré hasta cien antes de pasar a la acción.

Plantaré cara a mis miedos y les llevaré la contraria para que no dominen y limiten mi vida. *“El miedo a un peligro es más terrible que el peligro mismo, pues nos impide darnos cuenta de sus verdaderas proporciones, y no nos deja calma para afrontarlo con serenidad”*. Isaac Puente (1896-1936, médico rural vasco).

Aprende de tus miedos que son tus mejores maestros. “Los miedos que no escalas se convierten en las paredes de tu prisión”. Al otro lado de tus miedos está tu mejor vida. Conoce tus miedos. Invítales a charlar y veras que no son tan poderosos como aparentaban. “Hola miedo al fracaso”. Gracias al fracaso puedo aprender a ser y hacer mejor. “Hola miedo a decepcionar, ser rechazado, quedarme solo y ser un desgraciado”. Para estar a gusto no necesito del cariño de los demás sino del cariño de mi amigo inseparable: yo mismo.



**No soy de piedra. No trataré de ahogar mis penas, que nadan bien.  
Las desahogaré. No me anestesiaré. Con el llanto recuperaré fuerzas y dulzura.**

**Eneko LANDABURU ([www.opaybo.org](http://www.opaybo.org))  
para las revistas de [www.nabarrera.com](http://www.nabarrera.com) Diciembre-08**

## MARIHUANA Y LOCURA

A las alteraciones mentales graves como la manía persecutoria, las alucinaciones (percibir cosas que no existen) o los delirios (pensar cosas que no son reales), se le llama "psicosis".

Personas que pasan por momentos desagradables (fracasos amorosos, escolares, laborales, económicos, muertes de seres queridos...), complicados con el abuso de drogas pueden tener síntomas psicóticos. Hace unos años se les diagnosticaba de "esquizofrenia de origen genético, incurable para toda la vida", convirtiendo a un ser humano con una crisis pasajera en perpetuo cliente psiquiátrico. Últimamente, se está empezando a reconocer que pueden ser consecuencia del abuso de drogas, y se habla de "psicosis cannabica", "psicosis anfetamínica", "psicosis cocaínica", etc.

No todo lo que hay en la naturaleza es para que los humanos nos lo llevemos a la boca. Hay plantas que contienen sustancias tóxicas. La Cannabis Sativa (marihuana o cañamo) es una de ellas. A muchas de estas toxinas vegetales se les ha dado poderes medicinales, ya que las funciones corporales se alteran para defenderse de ellas. La Cannabis Sativa contiene muchas sustancias tóxicas que alteran el funcionamiento del cerebro ("sustancias psicoactivas"). Dos son las más estudiadas: el THC (TetraHidroCannabinol) y el CBD (CannaBiDiol). Sus alteraciones se contrarrestan: el THC causa más excitación y psicosis, mientras que el CBD es más calmante y anti-psicótico.

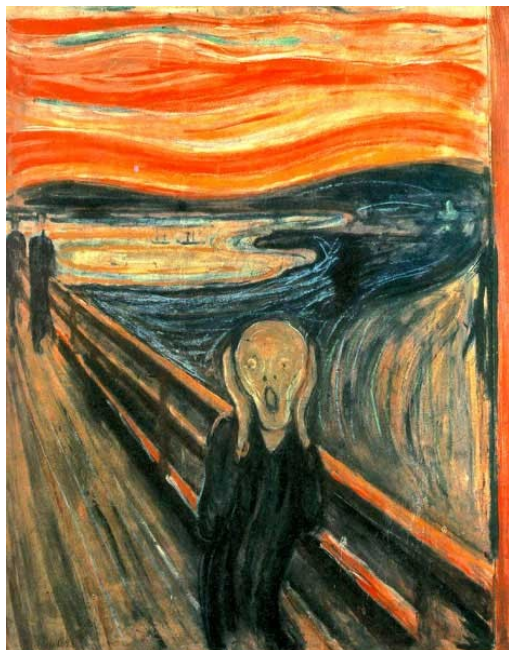
Para hacerlas más productivas, muchas plantas silvestres han sido modificadas por el ser humano a lo largo de diez mil años de agricultura. Antigüamente por medios artesanales (selección de semillas, hibridación entre especies diferentes, etc.) y últimamente con los métodos científicos modernos. El trigo ha sido tan modificada su composición que a una persona de cada 200 le daña el intestino por intolerancia a uno de sus componentes, el gluten. La Marihuana, también ha sido muy modificada y puede alterar gravemente el funcionamiento cerebral de algunas personas. El cultivo moderno de la marihuana está consiguiendo plantas con un alto contenido de THC, en detrimento del CBD que le contrarrestaba los efectos psicóticos. En el comercio clandestino, la marihuana podría estar adulterada con otras sustancias psicoactivas, además de que el consumo de marihuana puede mezclarse con otras sustancias que alteran el funcionamiento cerebral como cafeína, alcohol, anfetamina, cocaína...

El animal y el humano que no ha modificado las plantas con la agricultura y el fuego, puede guiarse del olfato y el gusto, a la hora de elegir una planta toxica medicinal y acertar con la dosis adecuada. Los medicamentos modernos se venden acompañados de un impreso que informa de las indicaciones (efectos deseados), de la dosis recomendada, de las contraindicaciones, precauciones y los riesgos a padecer los efectos dañinos no deseados de toda sustancia tóxica. La marihuana se vende clandestinamente, desconociendo la dosis y sin manual de uso.

El consumo de marihuana nos esclaviza. Una vez que te has acostumbrado, te cuesta dejar de consumir. El cerebro actúa de una forma al recibir el tóxico y de otra manera al expulsarlo. Tras el subidón (efecto deseado), viene el bajón (efecto no deseado). De ahí que se desee intensamente volver a consumir huyendo del malestar físico y mental de la abstinencia. A esto se le llama drogodependencia.

La drogodependencia es una de las consecuencias del “Estrés Postraumatico”, esa tensión nerviosa que persiste tras experiencias desagradables pasadas al no haber recibido una asistencia psicológica adecuada.

Dr. Eneko Landaburu. [www.opaybo.org](http://www.opaybo.org)  
Para Nabarreria Enero-09



## **GRACIAS A LA VIDA: AMIGA, MAESTRA Y SEÑORA.**

Noviembre 1981. Llevaba una temporada maltratando a mi cuerpo. Tragando cantidad, durmiendo poco y sin parar quieto. Preocupaciones, miedos, culpas... El clima se sumaba: frío, lluvia y lo que conlleva: trenes, buses, locales con ventanas cerradas, que los fumadores convertían en auténticas «cámaras de gases». Sospechaba que pronto el organismo reaccionaría con alguna crisis de limpieza. Hacía años que no lo hacía, y mi cuerpo tenía que estar necesitando una buena barrida.

Un fin de semana agobiante, con fuertes emociones y... ¡por fin! me voy tres días de excursión. Salgo el lunes para el Pirineo navarro y el martes a la tarde quedo postrado en cama con fiebre. Estoy en el refugio de Belagoa. Se me inflaman amígdalas, faringe, paladar duro y encías. No tengo ganas de nada, ni de mimos siquiera. A veces duermo, a veces sufro pesadillas. Me duele todo el cuerpo, sobre todo la parte baja de la espalda. Curiosamente me desaparece un tirón que tenía en la pierna izquierda.

### **¡AMIGA!**

Mi máquina estaba necesitando de un parón. Me cuesta aceptar que sea precisamente en mis días libres. La misma vida que hace 28 años me fabricó lo mejor que pudo en el vientre de mi madre, es la que desencadenó todo esto. Ella sabrá lo que hace. Seguro que es para bien.

Es la misma sabiduría que soldó el brazo que me rompí de pequeño y que cicatrizó innumerables heridas. La misma energía vital que modeló mi crecimiento, que hace funcionar mi cerebro, que hace circular la sangre, que digiere lo que como o que produce una diarrea cuando el alimento no está en condiciones. La vida, que busca lo mejor para mí, ha concentrado todas sus fuerzas en un proceso de desintoxicación extraordinario. La porquería acumulada dentro está mejor afuera. Me ha dejado sin una gota de fuerza en los músculos. La debilidad, el malestar y la inapetencia es algo necesario que me hace estar quieto en la cama y sin comer, alimentándome de las reservas. Este proceso es una tarea justa y necesaria. No interfiero con remedios sintéticos o naturales.

El miércoles a la mañana salgo para Elizondo. El jueves a la noche paso la última fiebre, ya de vuelta en Bilbao. Viernes, sábado, domingo, disfruto la convalecencia, aún con las encías inflamadas. Es lo más dulce de la enfermedad. Sigo débil, pero la mente funciona de maravilla. Bromeo: «Un microbio malvado me ha tendido en Roncesvalles una emboscada, como a Carlomagno». Buen humor, capaz de admirar cualquier cosa, aun sin dispararse la prisa. Es un empezar de nuevo y como nuevo.

### **¡MAESTRA!**

La vida da magníficas lecciones con la enfermedad, si estás abierto y quieres aprender. Es una auténtica «doctora», porque sabe (lo viene demostrando desde hace millones de años) y porque enseña (DOCERE: Enseñar).

Al estar sin hacer nada, puedes pensar en cosas que normalmente no tienes tiempo para pensar. Si te responsabilizas de tu enfermedad y no echas toda la culpa al microbio, al frío, o a “esta sociedad explotadora”, puede ser el momento para corregir errores y cambiar de rumbo. Puede resultar un «borrón y cuenta nueva».

## ¡SEÑORA!

La vida tiene sus leyes inmutables tanto a nivel físico, como a nivel mental. Ignorar estas leyes trae malas consecuencias. La gestación, el nacimiento y el crecimiento necesitan de ciertas condiciones físicas y afectivas. Si no se dan, surgen los defectos de fábrica que padeceremos de por vida. Para solucionar los múltiples problemas que padecemos los humanos, tenemos que conocer y comprender a la vida y las leyes que la rigen. Luego es cuestión de ser obedientes.

Eneko Landaburu [www.opaybo.org](http://www.opaybo.org)

Para Nabarrerria Febrebro-09

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

