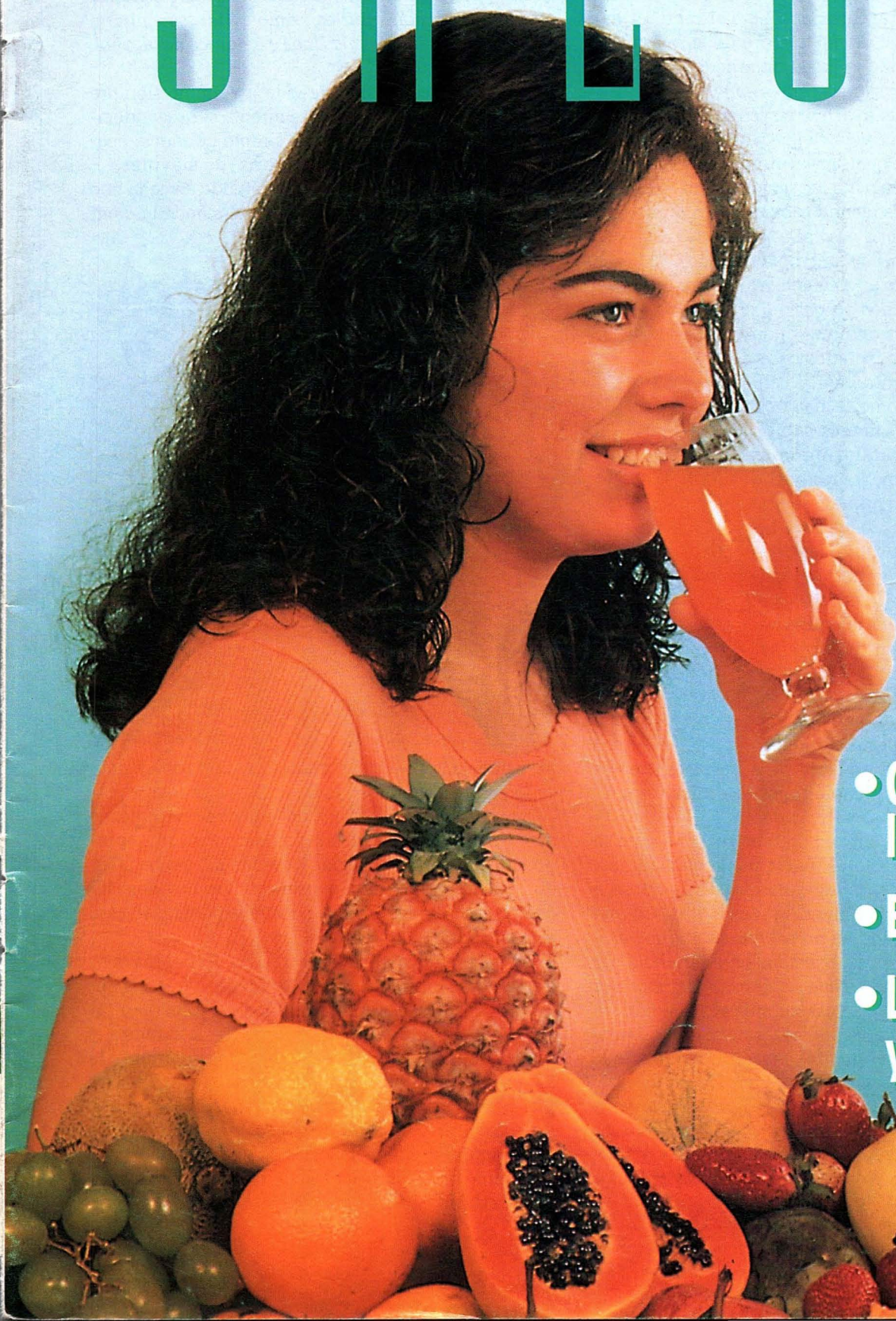


SALUD



- **Cómo prevenir los resfriados**
- **El peso ideal**
- **La ecología y la Biblia**



or mis obligaciones profesionales he tenido que leer, y releer la sugestiva y sugerente obra del doctor **Julián Melgosa**, *Para adolescentes y padres*, que acaba de ser publicada por nuestra editorial. Y, justo al entregar el libro al impresor, llegaba a mis manos el último número de la revista *Alternativa 2000*, donde aparece un artículo de **Carlos de la Vega** titulado "Adolescentes en la trampa".

Todo ello ha vuelto a sacudir mi conciencia de ciudadano y de padre de un veinteañero y de una niña de once... Cuando veo a la gente joven dispuesta a disfrutar "a tope", si bien por una parte me siento confortado por su exultante vitalidad, a menudo no puedo evitar preguntarme: *¿De veras van a pasárselo 'bien'? ¿No estarán intentando huir de su propia realidad? Su alegría, ¿es auténtica y espontánea?, ¿o mera pose impuesta por presión grupal?*

Los adolescentes de hoy siguen intentando imitar a los mayores que les parecen dignos de admiración. Y ahí está **la trampa**: Como la mayoría de los mayores no hemos sabido convertir en realidad las ilusorias ilusiones que nos habíamos hecho de jóvenes, un gran número se han pasado con armas y bagajes a las derrotistas huestes del **escepticismo** hedonizante, donde predomina la **estética** sobre la **ética**.

La **'mayoría' de los mayores** hemos hecho del **'tener'** nuestra meta. El **'ser'** ha pasado a ser algo secundario, o incluso menos que secundario. Como el **'ideal'** –la **'utopía'**, en lenguaje posmoderno– se ha demostrado inalcanzable para nosotros, hemos renunciado a todo principio superior a nuestros apetitos y pasiones.

Y, los jóvenes son hoy un gran mercado, donde se cotizan esos contravalores. Así lo ponía de manifiesto **Carlos de la Vega** en su artículo, refiriéndose a una de las revistas juveniles de más éxito: *«Lo que sus jóvenes compradores no saben, es que los artículos y cartas al director firmados en apariencia por chicos y chicas de su misma edad están escritos por señores barrigudos y calvos, por mujeres que han superado la cuarentena, gente más o menos profesional que se lleva a casa el salario mensual escribiendo lo que no viven y que en buena medida desconocen.»*

«Las páginas de esas revistas están redactadas y confeccionadas de tal manera que enganchan a los adolescentes a los productos que anuncian y los ponen de rodillas ante los cantantes, artistas y modelos del momento.»

«Son publicaciones que dan consejos para todo: cómo pasar un fin de semana en grande haciendo creer a los padres que están estudiando en casa de amigos; cómo poner a la pareja a cien; cómo comprar porros y cómo consumirlos; cómo evitar los embarazos; cuáles son las mezclas más excitantes de alcohol. Y cosas por el estilo.»

Desde luego, el estilo de vida juvenil no siempre es espontáneo. Y casi siempre intenta ser reconducido y teledirigido con fines de simple ganancia económica... por parte de una **'minoría' de mayores**.

Precisamente SALUD 4 lo que pretende en cada uno de sus números, es **recuperar** los valores de la **com-**

"Adolescentes en la trampa"



prensión, la tolerancia, el respeto y solidaridad; donde la **paz** sea sobre todo interior, la que se puede proyectar de dentro hacia fuera, del individuo al grupo, de la persona a la sociedad; una paz con vocación de **progreso permanente y sin fin**. Y ese ideal... ¡no ha fallado!... siempre que se ha puesto con ilusión y honestidad en práctica. Esa ha sido nuestra experiencia... ¡esa está siendo!

Jóvenes, no caigáis en la trampa. **Rebelaos** contra esta mercantilización de los ideales, que los degrada y los acaba anulando. Y los mayores, por favor leed –permitidme la confianza– este número, y observad que en él, igual que en todos los demás de SALUD 4, lo que pretendemos es **recuperar la 'utopía'**... de modo que nuestros jóvenes sepan que si no cambiamos el mundo, por lo menos habremos conseguido cambiar nosotros, y demostrarnos que los ideales son para vivirlos. – **FRANCESC X. GELABERT**, redactor de SALUD 4.



Director

JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL

Jefe de Redacción

JORGE D. PAMPLONA ROGER

Equipo editorial

FRANCESC X. GELABERT
LUIS GONZÁLEZ
JUAN FERNANDO SÁNCHEZ
RAQUEL RODRÍGUEZ
JOSÉ M. WEINDL
JOSEFINA SUBIRADA
ELISABETH SANGÜESA
BENJAMÍN GALINDO
MARTÍN GONZÁLEZ
PABLO LOZANO

Edita

EDITORIAL SAFELIZ

Aravaca, 8 - 28040 MADRID

tel. (91) 533 42 38 - fax (91) 533 16 85

e-mail: 74617.73@compuserve.com

Distribuye

ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD

COLABORADORES

EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA: Nancy Carbo-
nell, doctora en Psicología, consejera familiar.
Mariano Gómez, licenciado en Pedagogía.
María Isabel Gómez, licenciada en Psicología.
Julián Melgosa, doctor en Psicología de la Edu-
cación. Tulio Peverini, doctor en Ciencias de la
Educación, profesor de Historia de la Filosofía.
Magdalena Portero, licenciada en Psicología.
Raúl Posse, doctor en Pedagogía, asesor de la
UNESCO.

MEDICINA: Isidro Aguilar, doctor en Medicina y
Cirugía, autor de diversas obras, entre ellas
Enciclopedia salud y educación para la familia,
Miguel Gracia, doctor en Medicina y Cirugía,
especialista en Pediatría. Pere Llorca, doctor en
Medicina y Cirugía, máster en Nutrición, Epide-
miología y Educación Sanitaria por la
Universidad de Loma Linda (EE.UU.). Ernst
Schneider, doctor en Medicina por la Univer-
sidad de Düsseldorf, destacado investigador en
el campo de la nutrición humana, autor de *La
salud por la naturaleza* y de *La salud por la nutri-
ción*. José A. Valtueña, doctor en Medicina y
Cirugía, presidente del Centro Internacional para
la Educación de la Salud, colaborador de la
revista *Jano* y de diversas publicaciones interna-
cionales.

DERECHO: Daniel Basterra, catedrático de De-
recho Constitucional de la Universidad Com-
plutense de Madrid, ex-asesor de libertad religio-
sa del Ministerio de Justicia.

TEOLOGÍA E HISTORIA: Roberto Badenas,
doctor en Teología, licenciado en Filología Mo-
derna. Rafael Calonge, licenciado en Teología y
en Historia. Alberto Guaita, licenciado en Teo-
logía. José López Gutiérrez, doctor en Historia,
licenciado en Teología. Carlos Puyol doctor en
Historia, licenciado en Teología. Miguel Á. Roig,
doctor en Filología y licenciado en Teología.

año 1 / OCTUBRE - DICIEMBRE / nº 4

Impresión

Gráficas MAR-CAR, S.A.

Depósito Legal: M-29936-1996

IMPRESA EN ESPAÑA

PÁG.

2 Editorial: "Adolescentes en la trampa"

3 Sumario

4 Noticias

- Nuevas enfermedades amenazan la tierra
- Concentración, belleza y salud
- «El corazón alegre es una buena medicina...»
- El ejercicio físico contra la depresión



SALUD FÍSICA

6 Cómo prevenir los resfriados

9 El peso ideal, con la alimentación adecuada



SALUD MENTAL

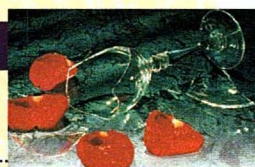
12 Confianza y salud



SALUD SOCIAL

15 Aprender a estudiar

16 Cómo actuar cuando el cónyuge "explota"



SALUD ESPIRITUAL

18 La ecología y la Biblia

21 Decir la verdad, pero con amor

22 Enciclopedia de las plantas medicinales



Foto portada : Ludwig Werner

Salud física, mental, social y espiritual

SALUD

Nuevas enfermedades amenazan la tierra

«El aspecto más preocupante de las últimas epidemias es su tasa de crecimiento. Al menos 29 enfermedades desconocidas han aparecido en los últimos veinte años [...] Está claro que un brote en cualquier parte del mundo debe ser percibido como una amenaza para todas las naciones.» Estas eran las afirmaciones de David Haymann, director de departamento de la División Nuevas Enfermedades de la OMS (Organización Mundial de la Salud). Este departamento fue organizado por la OMS con el objetivo de coordinar una respuesta efectiva a este problema mundial.

Entre otras dolencias, los expertos de la OMS señalaron al ébola, al síndrome pulmonar, a la hepatitis C, a la enfermedad de Lyme y al sida como los nuevos microorganismos que han contraído millones de personas en todo el mundo. Según los expertos, «la resistencia creciente de los microorganismos a los antibióticos y la consiguiente dificultad para tratar infecciones que se suponían controladas, como la gonorrea, la disentería, la tuberculosis o la malaria, se han vuelto a convertir en un problema mundial».

Tras analizar estas declaraciones solo tenemos dos opciones: Seguir dejando que la tierra se enferme, o lo que es más positivo, cuidar nuestro planeta y nuestra salud para que las generaciones futuras disfruten de un mundo más "sano".



Corel Professional Photos (CR)

Concentración mental, belleza y salud

Muchos fumadores aseveran que fumar les ayuda a concentrarse en el trabajo, en el estudio, al hacer un examen, e incluso conduciendo. Sin embargo un estudio realizado por un grupo de psicólogos de la Universidad de Washington en Chestertown (Maryland, EE.UU.), dirigidos por George Spilich, ha mostrado unos resultados interesantes en cuanto a si fumar ayuda o entorpece las funciones mentales.

El estudio fue realizado a tres grupos de jóvenes: no fumadores, fumadores activos, y fumadores a quienes se les privaba de fumar durante las pruebas. Tras realizar las cinco pruebas, se observó que todos los no fumadores llevaban una considerable ventaja respecto de los otros dos grupos. Es más, en la prueba de conducción a través de ordenador los resultados fueron muy curiosos: Los fumadores privados de cigarrillos tuvieron un 67% más de accidentes que los no fumadores, y los que acababan de fumar tuvieron un 350% más de accidentes que los no fumadores.

El cigarrillo no solo entorpece nuestras funciones mentales, sino que además, como informa un estudio de la Universidad de California (Berkeley), que analizó a mil hombres y mujeres, el riesgo de tener arrugas faciales es de dos a tres veces mayor entre los fumadores que entre los no fumadores.

Asimismo no es ningún secreto que el tabaco perjudica seriamente la salud, como bien se indica en cada cajetilla de cigarrillos; por ello, nuestro consejo no puede ser otro que este: Si quiere tener concentración mental, belleza y salud, no fume.

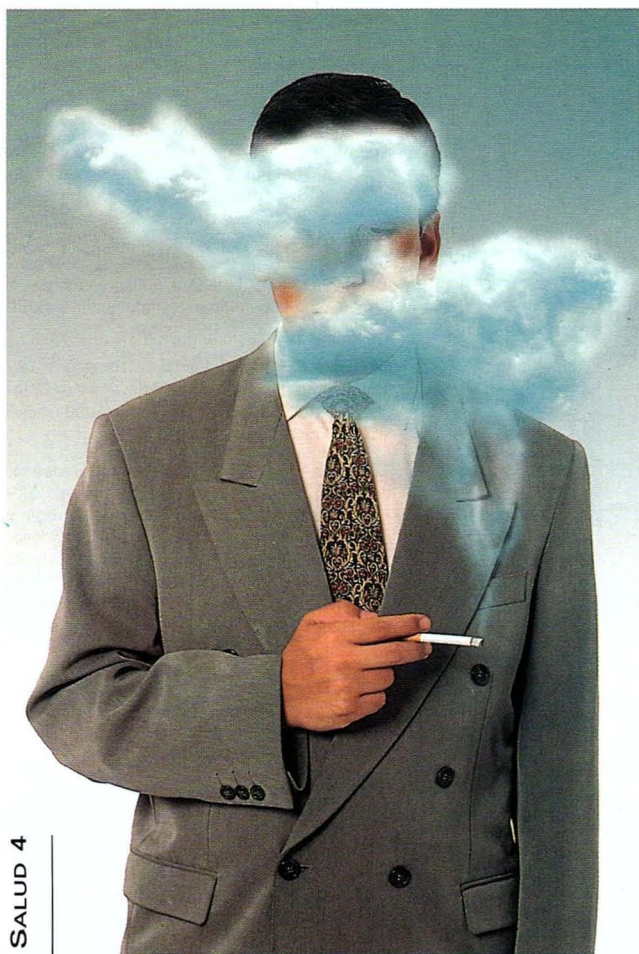


Foto: Pablo Lozano

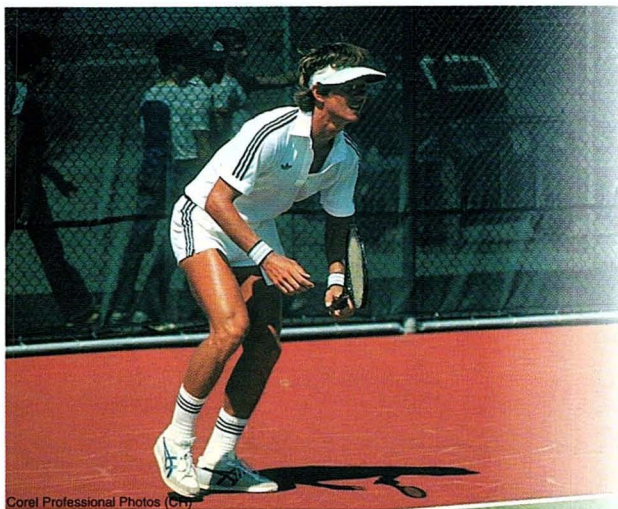
"El corazón alegre es una buena medicina..."

Esto que parece un nuevo descubrimiento, ya lo decía el sabio Salomón en sus Proverbios por el año 960 a. C. (Proverbios 17: 22). Y es que no hay mejor ni más barata medicina que la sonrisa. Una persona sonriente favorece su salud mental, pues se encuentra a gusto consigo misma, con los demás, y sabe encarar las dificultades.

Sonreír no solo beneficia nuestra salud mental sino también la física, ya que así ponemos en funcionamiento el sistema nervioso parasimpático, el cual se encarga de activar los mecanismos de placer, relajación, así como de la glándula timo que nos permite aumentar las defensas del organismo. Cuando nos olvidamos de la alegría y de sonreír, activamos el sistema nervioso simpático quien pone en situación de alarma a todos nuestros órganos (dolores de estómago, estreñimiento, piel reseca, irritación del sistema nervioso...), además de ponernos a la "defensiva" frente a cualquier situación. Por todo lo dicho: ¡Recuerde sonreír ante la vida, y ahorrará en medicinas!



Gazelle Technologies, Inc (CR)



Corel Professional Photos (Cm)

El ejercicio físico contra la depresión

El ejercicio físico es una forma muy eficaz para combatir la depresión. Así lo asevera un estudio realizado por expertos de la Universidad de Tufts (Boston) quienes tras un programa de levantamiento de pesas con un grupo de pacientes, observaron que es prácticamente igual de eficaz que los fármacos antidepresivos.

Cualquier tipo de actividad deportiva aeróbica (carrera, natación, ciclismo, paseo a marcha rápida...), practicada de forma regular y equilibrada, puede aportar beneficios psicológicos tales como: aumentar la capacidad y agilidad mental, adquirir la autoestima adecuada, mejorar el estado de ánimo positivo, y favorecer el buen humor.

LA REVISTA SALUD

contribuye, para nuestros lectores, a la organización de programas de terapia para dejar de fumar, y otros cursos de educación familiar, nutrición y cocina vegetariana.



Si desea recibir una invitación solicítela a

SALUD 4

c/ Aravaca, 8 28040 Madrid
tel. (91) 533 42 38
fax. (91) 533 16 85

CURSOS POR CORRESPONDENCIA

La Voz DE LA Esperanza

La Voz de la Esperanza es un organismo internacional, orientado a mejorar las relaciones personales, sociales y culturales. Solicite, sin compromiso alguno por su parte, uno de estos cursos gratuitos:



Buena Salud
10 lecciones



Hogar Feliz
10 lecciones



La Biblia Habla
25 lecciones

LA VOZ DE LA ESPERANZA
Apartado 3.201 - 28080 Madrid

Aunque los resfriados constituyen una enfermedad bastante benigna, es necesario prestarles la debida atención, pues las complicaciones que los acompañan en algunas ocasiones, pueden resultar importantes.

CÓMO PREVENIR LOS RESFRIADOS

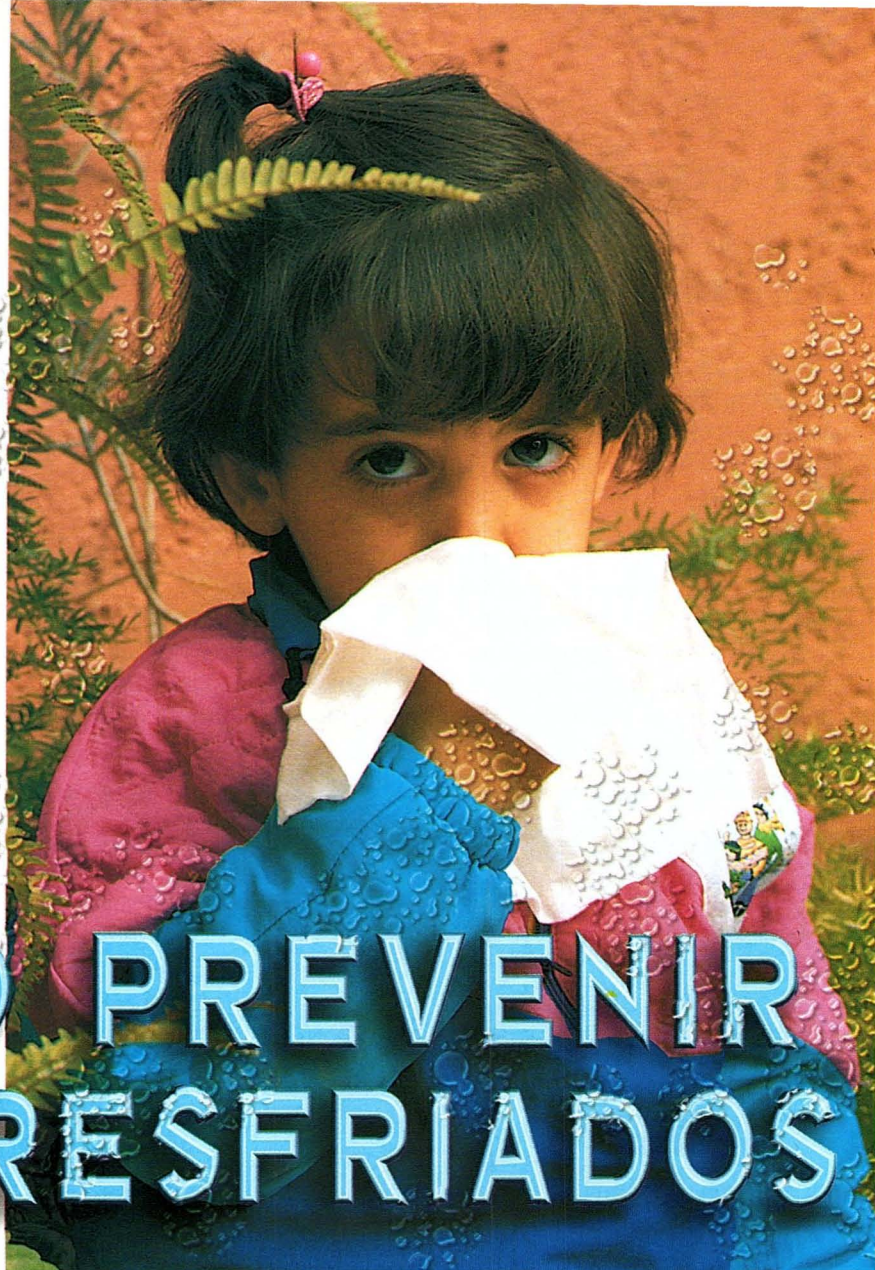


Foto: Andrés Tejel

Los tan frecuentes, como desagradables, resfriados hacen acto de presencia principalmente en otoño y en invierno. Como veremos a continuación la llegada del frío no es el único factor desencadenante del resfriado. Aunque es una dolencia más leve y menos negativa para nuestro organismo que la conocida gripe, es conveniente prevenirla y en el caso de que se presente saber combatirla, ya que un resfriado mal curado puede ocasionar otitis, sinusitis y bronquitis.

DR. ISIDRO AGUILAR, doctor en Medicina y Cirugía, autor de la 'Enciclopedia salud y educación para la familia', de nuestro fondo editorial, publicada en español, alemán, francés e inglés.

CAUSAS, CONTAGIO Y DESARROLLO

Los resfriados son causados por los **rinovirus**, que se localizan en las mucosas nasales.

Se distinguen unos 60 virus de este tipo.

Así que, diversas infecciones de este género, por virus diferentes, se pueden producir en el mismo paciente a cortos intervalos de tiempo (algunas semanas).

La infección se transmite por vía respiratoria. Los sujetos infectados son contagiosos, y los portadores de virus sanos resultan numerosos.

Tras un breve periodo de **incubación** de 24 a 76 horas, aparecen **cefalea** y **cansancio general**; raramente **fiebre**.

La **curación** puede producirse en dos o tres días, o más bien en

una semana; pero son fáciles las **infecciones secundarias** (bronquitis), sobre todo en el niño.

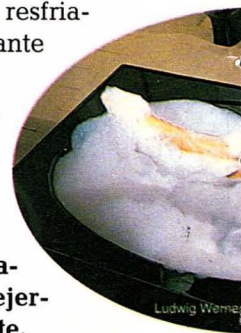
PREVENCIÓN

Como **no existe ningún tratamiento de fondo** de los resfriados, hay que procurar, ante todo, prevenirlos.

La profilaxis se basa en procurar respirar **aire puro** siempre; mantener el organismo en estado óptimo, mediante una **alimentación equilibrada**, y el **ejercicio** y **reposo suficiente**.

Dicho de otra manera:

Cuanto más fuerte está el organismo, mejor preparado se halla para resistir cualquier invasión o contagio microbiano.



Ludwig Wernke

Insistimos que para ello, el **reposo suficiente** es tan importante como una buena alimentación y el ejercicio.

Si no se duerme lo suficiente, el organismo no puede estar en las mejores condiciones.

Para la prevención de todas las enfermedades, y particularmente las contagiosas, es **siempre básica la higiene corporal**: limpieza cuidadosa de manos y uñas, especialmente antes de comer, higiene dental y bucal apropiada, y el baño o ducha completos diarios.

TRATAMIENTO

Si el enfermo tiene **fiebre**, deberá guardar **cama**.

Si es un niño muy inquieto y no es capaz de permanecer acostado, hay que tomar la precaución de ponerle un pijama de abrigo, calcetines de lana, y una bata o chaqueta de lana si hace falta.

El ambiente

La temperatura de la habitación donde se halle el enfermo no debe bajar de **18°C**.

El cuarto debe estar debidamente **ventilado**, evitando, eso sí, las corrientes de aire.

Hay que mantener un **grado de humedad elevado** mediante un humidificador eléctrico o la evaporación de agua hirviendo.

Al humidificador, en el recipiente apropiado, no en el agua, conviene ponerle unas gotas de

extracto de plantas medicinales balsámicas (eucalipto u otras).

Si no se dispone de humidificador, ese extracto se echa directamente al agua hirviendo; aunque en este caso bastará con unas hojas de **eucalipto** (*Eucalyptus globulus* Labill.).

Instilaciones y lavados nasales

Las instilaciones y lavados nasales pueden ser muy útiles para **descongestionar** la nariz, pero no deben ser aplicadas si no es por **prescripción médica**.

Sobre todo en el caso de los **niños pequeños, ninguna solución líquida** que no sea el simple suero salino fisiológico, **debe penetrar** en las fosas nasales; ya que algunas sustancias son irritantes de las mucosas nasales, y pueden causar efectos nocivos, e incluso provocar un accidente mortal.

En el **niño muy pequeño**, que no sabe todavía expulsar por sí mismo las mucosidades, antes de ponerle gotas de suero fisiológico en la nariz, o cualquier otra solución líquida recetada por el pediatra, hay que aspirarle dichas mucosidades con la ayuda de una pequeña **pera** de caucho.

En los **bebés**, en lugar de aplicar directamente las gotas, se em-

EL AZÚCAR DEBILITA LAS DEFENSAS



Se ha demostrado que el consumo abundante de azúcar blanco refinado favorece la aparición de todo tipo de afecciones contagiosas, entre ellas los molestos resfriados. Se supone que se debe al efecto debilitante general que produce el azúcar cuando se toma regularmente gran cantidad, aparte de otros efectos específicos que pueda tener.

beberá un pedacito de **algodón**, que se colocará en cada fosa nasal durante unos instantes, sobre todo antes de la toma de alimentos, ya que **un bebé con la nariz tapada no puede mamar bien**.

Limonada caliente con miel

El agua caliente con limón y endulzada con un poco de miel, administrada a pequeños sorbos, es siempre un tratamiento natural coadyuvante de interés.

No debe abusarse de la miel en ningún caso, especialmente cuanto más pequeño sea el enfermo.

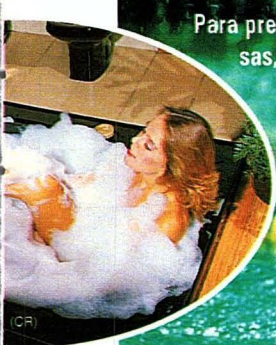
Desintoxicación

Las tisanas calientes anticatarrales también resultan apropiadas (ver el apartado "fitoterapia" más adelante).

Ahora bien no se tiene que dar ninguna bebida caliente si se tiene que salir de casa.

HIGIENE Y EJERCICIO FÍSICO

Para prevenir todas las enfermedades, y en especial las contagiosas, es imprescindible la higiene corporal.

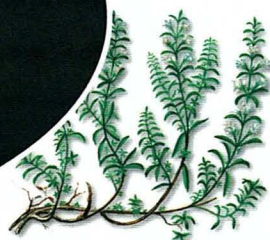


El ejercicio físico también ayuda a fortalecer el organismo contra todo tipo de enfermedades. La práctica de algún deporte o actividad física tonifica los músculos y permite obtener un aporte mayor de sustancias alimenticias.

Coral Professional Photos (CR)

FITOTERAPIA

Hay diversas tisanas de plantas medicinales que ayudan a paliar los síntomas del resfriado. Estas son algunas de ellas



• ajedrea (*Satureja* spp.)



• gordolobo
(*Verbascum thapsus* L.,
V. phlomoides L.)



• liquen de Islandia
(*Cetraria islandica* Ach.)



• eucalipto
(*Eucalyptus globulus* Labill.)



• hinojo
(*Foeniculum vulgare* Miller)

La administración de bebidas calientes resulta útil a condición de que, después de su ingestión, el enfermo permanezca en cama; y si la transpiración es abundante y moja las sábanas, estas se le cambien por unas limpias y bien secas, después de que el enfermo haya dejado de transpirar y se haya limpiado de todo el sudor con una toalla húmeda o tomando un baño tibio.

Sudar y orinar abundantemente, salvo que se padezcan trastornos renales o de otro tipo que lo contraindiquen, es siempre la mejor manera de desintoxicar el organismo.

Alimentación ligera

Para facilitar la lucha del organismo contra la invasión microbia-

na, la alimentación será muy ligera y digestible, procurando recargar lo menos posible el estómago y todo el sistema metabólico.

Lo ideal es una dieta a base de **fruta fresca y zumos naturales de fruta** exclusivamente durante **dos o tres días**.

Incluso en lugar de leche de vaca es mejor ingerir **leche vegetal** (de almendras, soja o chufa) *sin endulzar*.

Es conveniente que el **pan, galletas**, y todo tipo de **cereales**, se *supriman* durante esos **dos o tres días** de dieta muy suave.

Vitaminas

Desde que comienza un resfriado es útil dar al enfermo un **suplemento de vitamina A y C**, con lo cual se puede acortar el resfriado y **evitar complicaciones**.

Por supuesto que lo ideal es que ese suplemento vitamínico sea **natural**: zumo de naranja o limón, jugo de zanahorias y manzanas, kiwi, jugo de tomate, etcétera.

Hidroterapia

Los tratamientos hidroterápicos (baños, sauna, envolturas) que favorecen la sudoración, resultan apropiados, *siempre que* el enfermo **no los rechace** y su **estado general** orgánico sea **bueno**.

PREVENIR ES CURAR

Como hemos visto la mejor prevención ante cualquier enfermedad radica en el estilo de vida que llevemos. No debemos olvidar que nuestro cuerpo es una máquina de gran precisión que no solemos valorar hasta que se resiente.

Si cuidamos nuestra alimentación, mantenemos una higiene corporal, y realizamos alguna actividad deportiva, nuestro cuerpo lo agradecerá, y no solo evitaremos el resfriado sino muchas más enfermedades y dolencias. En este sentido prevenir es curar... anticipadamente.

PREVENCIÓN A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Una de las claves para prevenir los resfriados consiste en llevar una alimentación rica en frutas y verduras. Es recomendable tomar zumos de cítricos en ayunas, para que nuestro organismo esté abastecido de la suficiente vitamina C para el invierno.

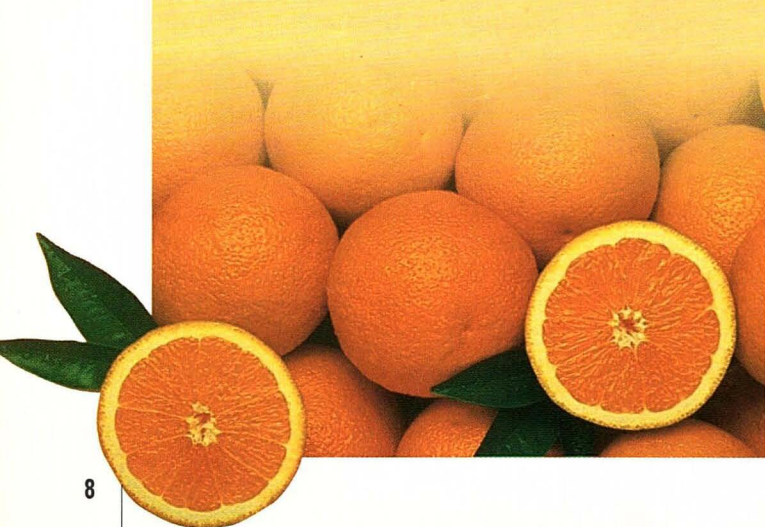




Foto: Pablo Lozano

EL PESO IDEAL

con la alimentación adecuada

El exceso de peso provoca muchos problemas de salud. El corazón, los huesos y las articulaciones, se ven sobrecargados en sus funciones. Perder peso, gracias a una alimentación adecuada, es ganar en salud.

"No entiendo por qué engordo ¡Con lo poco que como!»

¿No ha oído usted esta frase alguna vez? Se suele acusar a los obesos de que comen demasiado. Pero realmente esta no es la única causa, ni siquiera la más importante, de la obesidad. Todos hemos conocido a personas delgadas que comen copiosamente. Los hay incluso, que se esfuer-

zan por engordar, y no lo consiguen.

La causa de estas diferencias entre individuos no están del todo claras, a pesar de lo mucho que se ha investigado sobre esta cuestión. Pero se apuntan las siguientes:

- Existe un **factor hereditario**. Un hijo de padres obesos tiene el 80% de posibilidades de serlo también.
- Existen **factores individuales** que dependen del **equilibrio hormonal** de cada persona. Hormonas como la tiroxina, producida por la glándula tiroides, acelera la combustión de los nu-

trientes en el organismo. La insulina, por el contrario, aumenta la lipogénesis (producción de grasa).

- Los obesos tienen una **menor capacidad termogénica**, es decir, que producen menos calor que los delgados.¹ Las calorías no transformadas en energía, se acumulan en el organismo en forma de grasa. Por el contrario, las personas delgadas gastan más calorías en mantener su cuerpo caliente (sin que por ello lleguen a tener fiebre), con lo cual consumen más energía y tienen menos depósito de grasa.

JORGE D. PAMPLONA ROGER, doctor en Medicina y Cirugía. Médico especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo.

EJEMPLO DE MENÚS ADELGAZANTES

Para que los regímenes de adelgazamiento resulten saludables, tienen que mantener la proporción ideal entre los diferentes nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Esto implica que deben ser variados, y no restringidos a unos pocos tipos de alimentos.

DIETA DE 1.000 CALORÍAS DIARIAS

DESAYUNO

Leche de soja o leche descremada	1 vaso
Germen de trigo o polen	1 cucharada
Cereales integrales	2 cucharadas
Nueces o almendras	30 gramos
Naranja	1 pieza

ALMUERZO

Ensalada vegetal variada	
Aceite de oliva o de semillas	1 cucharada
Carne vegetal con verduras	200 gramos
Pan integral dextrinado	2 rebanadas
Manzana al horno	1 pieza

CENA

Macedonia de frutas (sin azúcar ni miel)	1 ración
Galletas integrales	100 gramos
Levadura de cerveza	1 cucharada

DIETA DE 1.500 CALORÍAS DIARIAS

DESAYUNO

Zumo de frutas	1 vaso
Muesli (cereales con frutos secos)	3 cucharadas
Tofú (queso de soja), requesón o yogur	
Germen de trigo o polen	1 cucharada
Pan integral con mermelada baja en calorías	1 rebanada

ALMUERZO

Ensalada vegetal variada	
Aceite de oliva o semillas	1 cucharada
Un plato de copos de cereales con caldo de verduras o un plato de legumbres	
2 salchichas de soja o 1 huevo duro	
Pan integral dextrinado	2 rebanadas
Fruta del tiempo	1 pieza

CENA

Sopa de verduras con cebolla y apio	1 plato
Nueces u otros frutos secos	30 gramos
Fruta del tiempo	2 piezas



Foto: Pablo Lozano

- Parece ser que las personas con tendencia a la obesidad tienen **más sensible el centro del hambre**, un núcleo nervioso que regula el apetito y que se encuentra en el hipotálamo, en el centro del cerebro.

Las dietas de adelgazamiento

Para que una dieta de adelgazamiento sea efectiva y bien tolerada por el organismo, debe cumplir cuatro objetivos fundamentales:

1. Reducir la cantidad total de calorías que se ingieren, es decir, reducir la cantidad de alimento. El

organismo humano necesita unas 70 calorías cada hora para cubrir las necesidades básicas del mantenimiento de la vida, lo que se conoce como metabolismo basal.

El total de calorías que una persona consume cada día, nunca menos de unas 1.560, depende de diversos factores: del peso corporal (a mayor peso, más calorías se necesitan), del sexo (las mujeres requieren un 10% menos de energía que los hombres) y, sobre todo, depende del tipo de ejercicio realizado. El cálculo exacto de estas cantidades requiere de los conocimientos de un especialista en nutrición.

2. Mantener la proporción adecuada entre los diferentes nutrientes calóricos tendiendo a reducir el aporte de grasas hasta el mínimo recomendado (15% de la energía total requerida). Nuestro organismo no puede alimentarse solo de hidratos de carbono, o solo de grasas o de proteínas. Necesitamos comer una variedad de alimentos, y además, que las calorías procedentes de cada uno de los nutrientes guarde una determinada proporción: hidratos de carbono, del 55% al 75%; grasas, del 15% al 30%; y proteínas, del 10% al 15% (según el informe de un grupo de expertos de la OMS). Esto implica que no son recomendables para la salud las dietas adelgazantes, como la de Atkins, que consiste en la eliminación casi total de los hidratos de carbono, y un consumo ilimitado de grasa y de proteínas. Con una dieta así se puede conseguir adelgazar unos kilos, especialmente en los primeros días; pero eso es debido a que provoca una mayor pérdida de agua

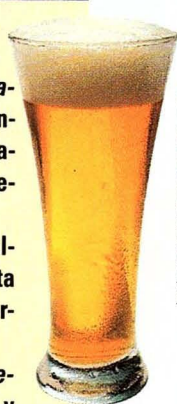
y de calorías por la orina. Estas calorías se pierden en forma de proteínas y de cuerpos cetónicos (acetona), que se eliminan con la orina en una cantidad anormalmente elevada.² Además, las dietas ricas en grasa y proteínas producen estreñimiento, aumentan el colesterol, acidifican la sangre, y causan un verdadero trastorno metabólico en el organismo, del que muchos ya no lograrán reponerse.

Hay otras dietas desequilibradas con pretendido efecto adelgazante, e igualmente nocivas para la salud, en las que también se altera la proporción ideal entre

LO QUE MÁS ENGORDA



- **Las grasas, especialmente las de origen animal.**
- **Los hidratos de carbono refinados, como la harina y el azúcar blancos, así como los productos elaborados con ellos (pasteles, bollos y repostería).**
- **Las bebidas alcohólicas, especialmente la cerveza. El alcohol aporta abundantes calorías que se transforman en grasa.**
- **Un exceso de sal en la dieta. La sal retiene el agua, y esto hace aumentar de peso.**



Fotos: Corel Professional Photos (CPI)



los nutrientes calóricos: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Por ejemplo, la dieta disociada o dieta de separación, en la que no se pueden consumir juntos los hidratos de carbono y las proteínas, y la dieta macrobiótica en su nivel superior, en el que únicamente se consumen cereales.

3. Reducir al mínimo recomendable (15%) la proporción de calorías procedentes de las grasas, eliminando las de origen animal. Estas son grasas saturadas, sólidas a temperatura ambiente (como el tocino), que tienden a depositarse, en el que las come, en el mismo lugar que estaban en el animal del cual proceden: justamente debajo de la piel, en el llamado tejido celular subcutáneo.

Por el contrario, las grasas vegetales o aceites, son líquidas a temperatura ambiente, y nuestro organismo las metaboliza con más facilidad que las animales. Esto significa que los aceites vegetales se transforman más fácilmente en energía, y no tienen un carácter de alimento de reserva tan marcado.

Los alimentos vegetales a base de soja tienen muchas ventajas respecto a la carne, no solamente en las dietas de adelgazamiento, sino en general para todas las per-

sonas. La soja contiene proteínas completas, con todos los aminoácidos esenciales, y además no tiene colesterol. Por tener menos grasas, las calorías de los productos de soja son proporcionalmente inferiores a las que aporta la carne y derivados. Se trata de alimentos agradables al paladar, sanos y que aportan nutrientes con una proporción idónea para una dieta de adelgazamiento.

Es recomendable que la sustitución de productos cárnicos por derivados de la soja se realice de forma progresiva, para que el organismo y el paladar, se vayan adaptando al nuevo tipo de alimentos.

4. Aumentar el desayuno, y reducir la cena o incluso suprimirla. Las calorías que se toman por la mañana podrán ser consumidas fácilmente a lo largo del día. No ocurre así con las que se toman por la noche, si después de la cena se pasa a descansar.

Adelgace, pero seguro

Con una alimentación a base de vegetales se consigue fácilmente alcanzar los cinco requisitos para que una dieta sea eficaz y segura desde el punto de vista de la salud:

1. Los alimentos vegetales están en general menos concentrados que los de origen animal, por lo que a igual peso, contienen menos calorías. Esto hace que con una dieta a base de vegetales resulte difícil ingerir demasia-

das calorías, ya que habría que llenar demasiado el estómago.

2. Una alimentación vegetal variada, aporta todos los nutrientes necesarios en la proporción más adecuada para conseguir el adelgazamiento. Con la dieta cárnica se ingiere un exceso de proteínas y de grasas, a la vez que se reduce la proporción de hidratos de carbono. Esto desequilibra el metabolismo y causa un exceso de residuos ácidos, como el ácido úrico, que, entre otras cosas, predispone a la formación de cálculos renales y de artritis, así como a una mayor eliminación de calcio con la orina.

3. Los hidratos de carbono complejos, como los que se encuentran en los cereales integrales, tomados en la cantidad y proporción adecuadas, no causan obesidad, como vulgarmente se piensa, sino que resultan imprescindibles en una dieta adelgazante equilibrada. Los hidratos de carbono simples, como los azúcares, si que resultan inconvenientes, especialmente cuando van acompañados de grasa, como suele ocurrir en los pasteles y bombones.

4. Los alimentos vegetales contienen, en general, menos grasa que los animales. Esto permite que la grasa total de la dieta sea menor, lo cual es un requisito para una dieta adelgazante.

5. La grasa de los alimentos vegetales es en general de tipo insaturado y beneficiosa para la salud, al contrario que la grasa animal. No se debe prescindir totalmente de la grasa en la dieta, pues hay unos ácidos grasos esenciales ('linoleico' y 'linolénico'), que cumplen funciones insustituibles en el organismo, y que se encuentran sobre todo en los aceites vegetales.



Referencias:

1. Grande Covián, F. *Nutrición y salud*. Madrid, Ediciones Temas de Hoy, 1990, pág. 47.
2. *Ibid*, pág. 59.

CONFIANZA Y SALUD

Cuando entrevisté a Raquel (44 años, casada, dos hijas) me impresionó su rostro duro, acartonado e inexpresivo. Se sentó frente a mí y permaneció rígida en la silla, como una estatua.

—¿Qué le sucede Raquel? ¿Cómo se siente?

Pareció transcurrir una eternidad entre mis palabras y la llegada de la ansiada respuesta.

—Tengo un malestar en la cabeza... Hay algo que me hace así, así —decía ella mientras abría y cerraba el puño mecánicamente, como si apretara una esponja.

—¿Como si algo palpitara o latiera por dentro?

—Sí, continuamente, día y noche, no se me quita nunca...

Prácticamente vivía confinada en la cama, aunque sufría de insomnio. Nada le interesaba ni atraía. Había perdido totalmente la voluntad de trabajar. El malestar de la cabeza la obsesionaba. Hacía cuatro años que sufría de depresión. Sus trastornos se iniciaron con angustias y cefaleas que fueron empeorando con el tiempo.

—¿Qué le ocurre, Raquel? ¿Por qué está deprimida?

—Tengo problemas con mi esposo. He recibido llamadas telefónicas de una mujer que dice tener relaciones con mi marido. Yo le pregunto a él, pero siempre me lo niega todo. Discutimos continuamente. Le echo la culpa por todo...

Durante algún tiempo se vivió un clima de guerra y agresiones constantes. Finalmente, la disputa quedó empantanada entre las airadas acusaciones de Raquel y la obstinada negación del cónyuge. La belicosidad fue naufragando en el silencio, hasta que un día se decidió no hablar más del asunto. Sin embargo, la señora jamás renunció a la convicción íntima de que su marido era un adúltero. Al evocar estos hechos y hablar de la infidelidad, un cambio notable se produjo en su inexpresivo semblante. La furia reprimida despertó crispando sus facciones y enrojecien-

**«Hay una enfermedad que se apodera de la cultura y de la política de nuestra época. Es una enfermedad de la interpretación, una dolencia que ha influido en todo: en la teología, en la política, en la vida psicológica. Su nombre es 'síndrome de la sospecha'.»
(Umberto Eco)**

do sus mejillas. Su voz débil y apagada resonó vibrante. Vociferaba su indignación contra ese hombre ruin que cometió la canallada de engañarla vilmente y todavía lo negaba con tanta hipocresía. El malestar de cabeza desapareció

fue evidente que el dolor palpitante de su mente era la carga de ira y desconfianza que mantenía calladamente y sin poder superarla.

—Raquel, usted vive bajo el signo de la sospecha, ¿hasta cuándo va a seguir así? ¿No son suficientes años de amargura y sufrimiento? ¿Por qué se martiriza de esta forma y lo castiga a él con su enfermedad? ¿Por qué no comienza a confiar en su marido? O por lo menos, ¡decídase a perdonarlo! —le dije.

«Hay una enfermedad que se apodera de la cultura y de la política de nuestra época. Es una enfermedad de la interpretación, una dolencia que ha influido en todo, en la teología, en la política, en la vida psicológica. Su nombre es 'síndrome de la sospecha'. Su signo característico es la 'detraslogía':

detrás de un hecho se esconde otro más completo aún y así sucesivamente hasta el infinito. La vida es interpretada como un eterno complot. Más aún, como una cadena de complots.» Con estas palabras, Umberto Eco denuncia la enfermedad de la cultura contemporánea: la patología de la desconfianza.

Es posible reconocer en la **sospecha** aspectos virtuosos cuando está al servicio de la **investigación** y del **saber objetivo**. El científico sospecha que los microbios no nacen por generación espontánea o que la tierra no es el centro del universo, induciéndolo ello a descubrir las leyes de la vida y de la materia. Pero muy diferente es la **sospecha enfermiza**. Este tipo de sospecha ejercita la suspicacia malévolamente que descubre segundas intenciones o razones oscuras aun

A man and a woman are walking on a thin blue tightrope that stretches across a deep, rugged canyon. The man, on the left, is wearing a yellow and blue striped polo shirt and light-colored trousers. The woman, on the right, is wearing a white t-shirt and a long, dark skirt with a white polka-dot pattern. They are holding hands, and the woman is looking back over her shoulder at the man. The canyon walls are steep and layered, with some green vegetation on the distant ridges under a clear blue sky.

D La pérdida de la confianza en uno mismo, en la gente, o en Dios (para el que sea creyente), es una enfermedad que puede resultar fatal. Por el contrario la confianza es condición fundamental de la esperanza y del equilibrio vital.

en los actos más transparentes. Siempre hay algo detrás de la apariencia. La sospecha teje una red siniestra de presunciones secretas que abarca un amplio espectro de manifestaciones, como el descreimiento, el recelo, la intriga, hasta los actos de demencia engendrados por las obsesiones y los delirios de persecución. **La pérdida de la confianza en la gente, en uno mismo y en Dios puede ser fatal.** La desconfianza es una enfermedad que se revela en síntomas como el chisme, la maledicencia, los temores irracionales, el rencor y los celos. Es el origen de las falsas interpretaciones, el imperio de la "mala fe", la raíz del descontento. Es el virus que infecta tanto la inteligencia y la moral individual como la credibilidad de las instituciones y de la sociedad toda. **La sospecha es la eterna polla que roe nuestra salud física, mental y espiritual.**

La confianza como condición fundamental de la vida

Erich H. Erikson descubrió ocho etapas en el desarrollo de la vida humana. De ellas analizaremos la primera a la que denominó 'confianza versus desconfianza básica'. Sostuvo que el pilar fundamental para un crecimiento sano debe ser un vínculo de **apego y seguridad con la figura materna**. Se trata de un "sentimiento de familiaridad" y "de bienestar íntimo" que experimenta el bebé en contacto con su progenitora o junto a los seres que satisfacen sus necesidades y le brindan afecto. Estas primeras experiencias de amor y bienestar construyen una "**certeza íntima**" y una vivencia de "**seguridad**" que permite soportar la ausencia del ser querido y esperar su presencia sin que ello provoque ira o ansiedad. De esta manera se ela-

bora la creencia en la existencia de un ambiente benigno, la certeza de estar viviendo en un mundo bondadoso y gratificante. Por el contrario, cuando se frustra la confianza básica del bebé, este percibe el entorno como habitado por seres malignos y perseguidores, siente temor por cualquier cosa y llora ante la menor contrariedad. La confianza en una figura de apoyo durante la primera infancia es la base para crear un **sentido de identidad**. Así, puede decirse que los cimientos de la arquitectura de la personalidad descansan sobre un momento fundamental de la constitución del ser. En consecuencia, el cultivo de la fe en el niño permitirá desarrollar una personalidad fuerte e integrada que permitirá funcionar adecuadamente en el futuro, aun en situaciones de crisis. Las relaciones posteriores de la vida adulta por lo



Foto: Corel Professional Photos (CR)

La fe, más que una terapia de la duda y la suspicacia, es un elemento potencializador de la vida; es una fuente de salud.

general no alteran esa matriz original sino que contribuyen más bien a recrear y potencializar el sentimiento básico, ya arraigado, de confianza o desconfianza.

Los estudios realizados por Bowlby han demostrado que los niños (y los adultos) que **han cultivado la confianza**, se hallan menos propensos a experimentar temores intensos o crónicos que los desconfiados; además, **«se muestran más felices y pueden desplegar su talento de manera más provechosa»**. Una familia que proporciona sólido apoyo a sus hijos, lejos de debilitar la autoestima y la habilidad para enfrentar al mundo, crea una base segura y firme para afianzar la confianza en sí mismos, consolidar la individualidad y conducirse con libertad.

Por otra parte, se ha observado que las personas desconfiadas son más solitarias, desarrollan menos comportamientos cooperativos y presentan una disminución y pobreza en las redes de apoyo social y moral. Por eso dice Rotter que la necesidad de **confiar en los demás es fundamental** para la supervivencia del individuo y de las agrupaciones sociales. La desconfianza conduce con frecuencia a un estado de derrotismo, resignación, claudicación o desertión. Se trata de lo que Schmale y Engel han

descrito como el *síndrome de renuncia*, esto es, sentimientos de desamparo, impotencia, imposibilidad de recibir ayuda, pérdida de la confianza en las relaciones interpersonales, vivencia de ruptura en la continuidad biográfica, refugio y reclusión en el pasado con pérdida de proyectos para el futuro.

En tanto, «la fe es la convicción acerca de lo aún no probado —dice Erich H. Fromm—, el conocimiento de la posibilidad real, la conciencia de la gestación... la certidumbre de lo incierto. Certidumbre en cuanto visión y comprensión humanas, no en cuanto resultado final de la realidad». Gabriel Marcel se plantea si acaso «el yo tengo confianza en ti» no es, en realidad, la forma más auténtica del «yo espero». Parece, entonces, que la confianza es condición fundamental de la esperanza y de la vida en general.

La fe como fuente de salud

La Biblia dice lo siguiente acerca de quien se resiste a poner su confianza en Dios: «Será como la zarza del desierto, que nunca recibe cuidados: que crece entre las piedras, en tierras de sal, donde nadie vive. Pero bendito el hombre que confía en mí, que pone en mí su esperanza. Será como un árbol plantado a la orilla de un río, que extiende sus raíces hacia la corriente y no teme cuando llegan los calores, pues su follaje está siempre frondoso. En tiempo de sequía no se inquieta, y nunca deja de dar fruto.»

Laín Entralgo ha dicho que «'confiado' es quien, sin mengua de las previsiones y las cautelas a que su "buen sentido" le conduzca, acepta en el contexto de su vida, la pretensión de seguir siendo quien late en el fondo mismo de su ser». Ha definido la 'confianza' como «entrega, descanso en aquello en que se confía, reposo de la existencia sobre la creencia». No se trata de una confianza meramente expectante y pasiva, que se

corresponde con la 'presunción' (quien confía en la ruleta o en la llegada de una herencia imprevisible no es un esperanzado, sino un iluso, y la vida real no tardará en demostrárselo), sino activa y osada.

De lo dicho anteriormente emerge el contenido esencial de la fe en la composición de la existencia. Ella constituye un remedio eficaz para curar los males del escepticismo, la incertidumbre corrosiva, la sospecha enfermiza y los temores persecutorios. Desbata el arte de las malas interpretaciones. Ilumina el lado oscuro del corazón. Posibilita el reencuentro con la vida. Ayuda a volver a creer. Sin embargo, **la fe, más que una terapia de la duda y la suspicacia, es un elemento potencializador de la vida; más que estar al servicio de la enfermedad es una fuente de salud.**

«El que entra en la esfera de la fe —decía Paul Tillich— penetra en el santuario de la vida.» Seguramente la fe es un espacio sagrado —vasto, sublime, infinito— que construye las mejores realizaciones y promueve el más alto desarrollo de las virtudes humanas. La fe es **seguridad, encuentro** con la paz, **apertura** a Dios. La fe abre las ventanas a la alegría, despierta a las auroras del porvenir y concede el bendito sentimiento de la presencia de Dios. La fe es **comunicación** de amor, una voz que está presente para acompañarnos en la soledad y en los caminos oscurecidos por las sombras de la muerte. La palabra de la fe es aseguradora, extiende un crédito solidario de ánimo y bienestar. Para cultivar esa comunicación, Dios abrió una línea directa con él por medio de la oración. Un recurso para que podamos alcanzar las fuentes nutrientes de la vida y la salud. Considerando ese ofrecimiento tan generoso, se pregunta la escritora Elena White: «¿Por qué han de ser los hijos y las hijas de Dios tan remisos para orar, cuando la oración es la llave en la mano de la fe para abrir el almacén del cielo, donde están atesorados los recursos infinitos de la Omnipotencia?»



Estamos en los comienzos de un nuevo curso escolar.
Es el momento óptimo para planificarlo
a fin de obtener el éxito.

APRENDER A ESTUDIAR

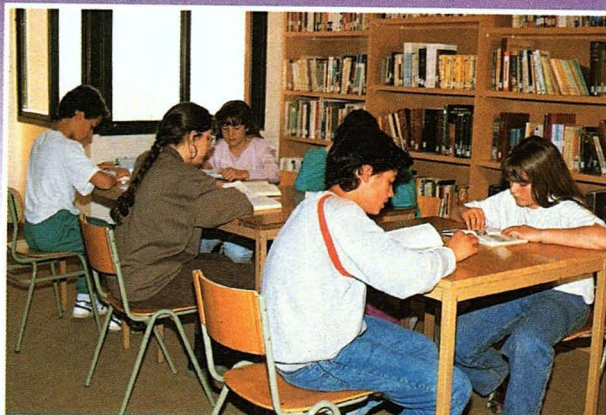


Foto: Andrés Tejeda

Vamos a poner las bases para cosechar la victoria en este curso. Y una de las causas fundamentales de los problemas escolares radica en el desconocimiento de ciertas habilidades que nos permitan aprovechar mejor el tiempo de estudio.

No podemos extendernos, por eso vamos a ofrecer esquemáticamente algunas ideas prácticas para conseguir mejorar el rendimiento escolar.

1. COMENZAR CON MORAL DE VICTORIA. Una actitud dubitativa o negativa predispone al fracaso. Uno debería darse el claro y diáfano mensaje subliminal de: «¡He decidido aprobar todo en junio!» Los deportistas conocen muy bien la diferencia entre competir con moral de victoria o simplemente dejarse llevar.

2. HAY QUE ORGANIZARSE. A veces no se trata de dedicar más tiempo al estudio sino de planificarlo mejor:

- ✓ **Organizar el lugar** físico del estudio. No se le suele dar mucha importancia, pero una mesa desordenada produce desconcentración.
- ✓ **Planificar el estudio diario.** No cabe duda que estudiar requiere

re esfuerzo; si formamos el hábito, ahorraremos esfuerzos previos de voluntad.

- ✓ Si tenemos que estudiar varias materias, **comenzar por las de dificultad media, continuar con las más difíciles y terminar con las fáciles**, cuando ya estamos lógicamente cansados. Algunos lo hacen justo al revés como si fuera un precalentamiento muscular: Es un error.
- ✓ **No estudiar más de una hora seguida.** Hacer un pequeño intervalo de descanso: Entre *cinco* y *diez minutos*. No más, para no perder esa tensión intelectual propia del estudio.

3. SE PUEDE AUMENTAR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN EN EL ESTUDIO:

- ✓ Buscando el **lugar**, el **ambiente** y la **postura** adecuados: ausencia de ruidos, luz suficiente, mesa ordenada.
- ✓ Teniendo **claros los objetivos**.
- ✓ **Horario de estudio adecuado.** Estudiar después de comer o dejar para la noche las materias más duras, no es una buena decisión, aunque a algunos les vaya bien.
- ✓ **Descansar lo suficiente.** Ciertos estudiantes cuando llegan los exámenes apenas duermen. Su mente está embotada y necesitan tomar estimulantes.
- ✓ **Un cierto grado de tensión** favorece la concentración.

- ✓ También ayuda **estudiar de forma activa**: con lápiz y papel, subrayando y haciendo esquemas.

4. ETAPAS DEL ESTUDIO EFICAZ:

- ✓ Primero dar una **lectura rápida** con el objeto de tener una visión global del tema. Solo para conocer las ideas centrales.
- ✓ Seguidamente se hará una **lectura comprensiva**, detallada, usando el lápiz y subrayando los datos o ideas interesantes.
- ✓ Se realizarán **esquemas o resúmenes** con las ideas centrales.

5. EN LA MEMORIZACIÓN DEBE TENERSE EN CUENTA QUE ES MÁS FÁCIL RETENER LO QUE SE HA COMPRENDIDO Y JERARQUIZADO. Distinguir las **ideas principales** de las **secundarias** y saber **relacionar** ambas es el *secreto* de una buena memoria.

Para retener datos especiales o fechas, existen **técnicas mnemotécnicas** tales como la cadena (comparaciones sucesivas), el método numérico-verbal, el método tipográfico, el método simbólico,...

En definitiva, todo se traduce en orden, planificación, metodología, disciplina. Si a todo ello se acompaña de una actitud mental positiva las posibilidades de éxito son grandes.

El curso acaba de comenzar. Todavía tenemos abiertas todas las posibilidades. ¡Adelante!

Todos nos defraudamos mutuamente en algunas ocasiones.

Aquí ofrecemos algunas sugerencias que usted puede aplicar en caso de que su pareja le haya fallado.

Cómo actuar con el cónyuge "ex"



Foto: Ludwig Werner

Aceptar el enojo del cónyuge como expresión válida de su estado anímico

Puede ser que su estallido sea irrazonable, pero **tiene derecho a enojarse**. El enfado de nuestro cónyuge puede resultarnos muy desagradable, pero **no significa**

NANCY VAN PELT, autora de diversas obras de éxito sobre la familia. Directora y presentadora de cursos y seminarios de orientación conyugal. Autora del libro 'Sin reservas. El arte de comunicarse', de nuestro fondo editorial.

que la relación conyugal se haya deteriorado. En los mejores matrimonios caben manifestaciones emocionales turbulentas.

La culpa no siempre es mía

Su cónyuge quizá lo culpe a usted de su enojo. Niéguese a aceptar esa idea. Usted no es el responsable, ni el causante, a pesar de lo que su pareja diga. **Su cónyuge ha elegido por sí mismo ma-**

nifestar su enojo, y es probable que lo haga para obligarlo a usted a adaptarse a sus deseos. Rehúse dejarse manipular a través del enojo.

Intentar ser razonable

«Aunque mi cónyuge viole las reglas al maldecir, gritar o actuar con falta de respeto, **yo puedo elegir mantenerme sereno(a) y razonable.**» Conviene expresar nuestros pensamientos, sentimien-

Uando plota"

tos y convicciones con firmeza y confianza, mediante mensajes asertivos en primera persona: «Realmente me duele cuando amenazas con..., porque con eso rompes las reglas que hemos establecido de común acuerdo; entonces me siento muy inseguro(a) de tu afecto». Y a continuación hay que seguir expresándose de forma lógica, y en todo caso respetuosa y cortés.

Todo tiene su límite

Si su cónyuge continúa con manifestaciones irrazonables y amenaza con violencia física o psicológica, quizá lo mejor sea retirarse del lugar. Dígale con calma que usted no tiene inconveniente en **discutir el asunto en cuanto su pareja haya recuperado el dominio propio**. A continuación retírese hasta que su cónyuge haya recobrado la calma.

Abstenerse de pedir disculpas de inmediato

Algunas personas temen que se produzca otra pelea matrimonial, y, para evitarla, se apresuran a pedir disculpas incluso ante acusaciones irrazonables, exageradas, o falsas incluso. Sin embargo, un cónyuge que somete a su pareja a abusos verbales no merece que se le pidan disculpas.

Puede ser que usted sea parcialmente responsable del problema; pero, **recompensar con una**

LO QUE SIEMPRE HAY QUE HACER EN UNA DISCUSIÓN CONYUGAL

- No retirarse nunca en medio de la discusión, sin haber llegado a un acuerdo.
- Usar un tono normal sin elevar la voz.
- Ser positivo. Jamás se debiera amenazar con ningún tipo de represalia y menos aún con la separación.
- Usar un lenguaje que resulte aceptable para las dos partes. La ironía o la burla están completamente fuera de lugar.
- Los asuntos importantes se discuten siempre en privado, nunca delante de los hijos o familiares, y menos aún delante de personas ajenas a la familia.
- Prestar atención y tratar de comprender lo que quiere comunicar la otra parte.
- No actuar a la defensiva.
- No se trata de ganar o de tener la razón, sino de llegar a un acuerdo.



Corel Professional Photos (CR)

petición de disculpas el comportamiento abusivo, le enseñará que su mal proceder tiene éxito.

Pedir disculpas puede resultar apropiado en un momento posterior, **cuando su cónyuge haya recuperado el control de sí mismo**. Reserve sus excusas para cuando llegue ese momento.

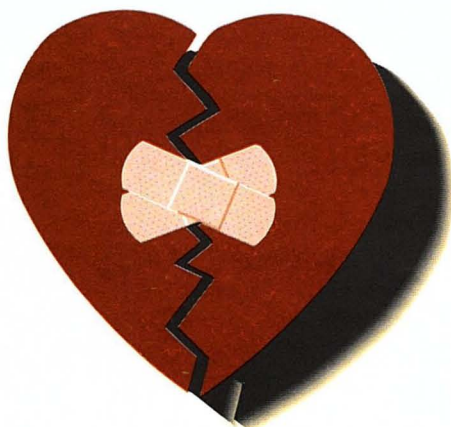
Recompensar al cónyuge cuando manifieste su desacuerdo de modo razonable

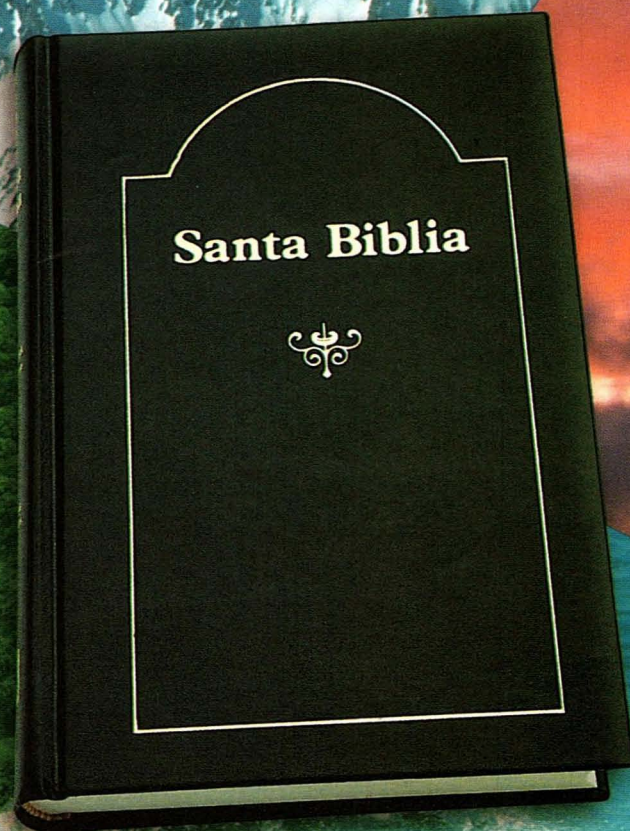
Cuando su pareja demuestre que ha progresado en el control de su agresividad, refuerce ese comportamiento positivo mostrando **disposición a escuchar y negociar**.

Conservar la dignidad

No acepte que el abuso verbal de su cónyuge arruine su dignidad personal. Sus observaciones humillantes **no hacen que usted sea inferior**, a menos que elija creerlas. Conserve su autoestima dedicándose a alguna actividad que le resulte gratificante.

Si no puede poner en práctica estas sugerencias, considere la posibilidad de consultar a un consejero matrimonial o psicólogo, con el fin de obtener apoyo y orientación. Todos, en algún momento, y en determinados ámbitos de la vida, podemos necesitar orientación y apoyo profesional.





Esta vida fue creada para que el ser humano sea feliz. Y para ello, cada especie vegetal o animal, cada célula, cada átomo, es un prodigio de creatividad, de iniciativa y de sabiduría.

Quizá a algunos les sorprenda oír hablar de ecología en relación con la Biblia, pero hay por lo menos dos motivos importantes para hacerlo: El primero es dar una respuesta válida a la tesis que pretende que la violación ejercida por el hombre occidental sobre la naturaleza es consecuencia directa de la cultura judéo-cristiana y de su visión no sacralizada de la naturaleza. El se-

gundo es mostrar que el respeto de la naturaleza goza en la Biblia de un respaldo injustamente ignorado.

Una lectura ecologista de la Biblia ofrece a mi entender, al menos siete pistas de reflexión sobre estas cuestiones.

1. La unidad orgánica de la creación

La Biblia considera a todos los seres (vivos e inorgánicos, racionales e irracionales) y su medio ambiente como parte de una unidad armónica, creada a partir de los mismos elementos básicos y compartiendo un destino común.

2. La misión conservacionista de Adán

En contra de lo que algunos han entendido, el texto del Génesis no da al hombre carta blanca para la gestión de la naturaleza, puesto que, al contrario, le ordena muy claramente su conservación: «Tomó, pues Dios el Eterno al hombre y lo puso en el huerto de Edén para que lo cultivara y guardara». Formando parte él mismo de la naturaleza, su "señorío" sobre ella es, ante todo, de carácter espiritual: una forma suprema de adorar al Creador y de rendirle culto, manteniendo el orden natural, a la

ROBERTO BADENAS, licenciado en Filología y doctor en Teología, decano de la Facultad Adventista de Teología de Collonges, Francia.

LA ECOLOGÍA Y LA BIBLIA

vez como gestor y conservador, señor y siervo.

El hombre debe responder de su gestión ante un Creador que delega y exige responsabilidades, y que si le confía un cosmos «bueno en gran manera» (Génesis 1: 31) es como una preciosa herencia que debe conservar, de acuerdo con un plan concreto, en el que toda destrucción o depredación queda excluida.

3. El valor de la biodiversidad

La razón fundamental invocada por el libro de Génesis, para la preservación de la enorme diversidad de especies vegetales y animales existente en nuestro planeta, es sencillamente que Dios ha querido su existencia. El texto insiste en que plantas y animales fueron creados «según su especie». El primer trabajo que Dios confía a Adán consiste precisamente en reconocer la inmensa variedad de las criaturas mediante un detallado proyecto de taxonomía: darles nombre implica reconocer la existencia y la especificidad de cada una. Cada ser vivo iba a llevar el nombre que el hombre le pusiera.

4. La tierra propiedad divina

Aunque toda la naturaleza se halla al servicio del hombre y la mujer, nada le pertenece por derecho propio, pues todo es, y seguirá siendo, propiedad divina.

Los textos bíblicos reiteran que

la tierra es una herencia recibida, jamás convertible en propiedad del hombre. En ese contexto, toda destrucción es a la vez una automutilación, una forma de suicidio y un atentado contra la propiedad.

A fuerza de transgredir la norma básica –el cuidado de la vida– el hombre ha perdido el respeto por el «Espíritu de Dios –que– se cernía sobre las aguas» (Génesis 1: 2). Sin una dimensión espiritual que le impulse a respetar el cosmos por encima de sus intereses inmediatos, el ser humano se aparta de su deber de conservar la vida. Pero para la Biblia la única manera de respetar al Creador es respetando sus criaturas, como la mejor manera de honrar a un artista es salvaguardar su obra.

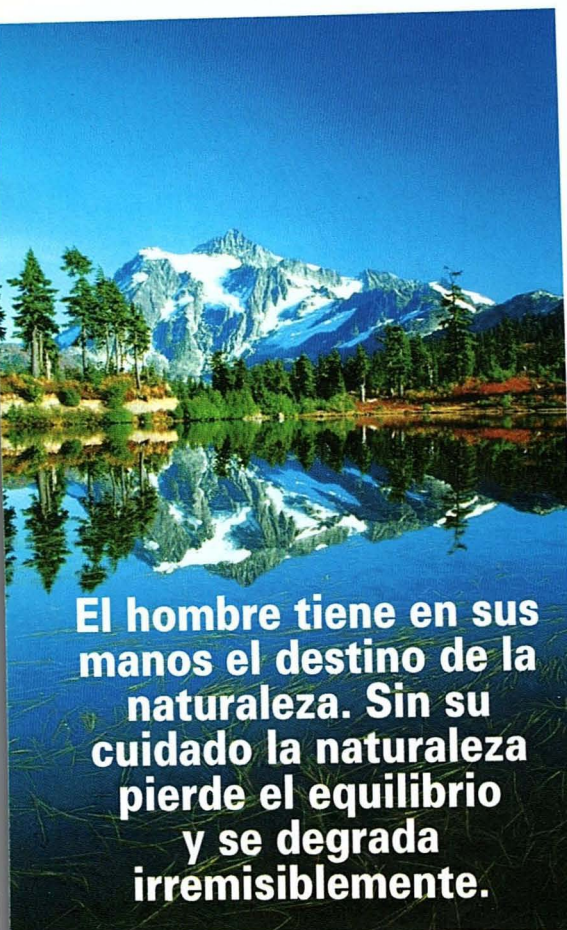
5. Las leyes "ecológicas" en el Antiguo Testamento

Hablar de leyes ecológicas en el código de Moisés (el cual se halla en el llamado 'Pentateuco': los cinco primeros libros de la Biblia) es sin duda un anacronismo. Ni la problemática de la época, ni la terminología nos permitirían hacerlo con propiedad. Sin embargo estos libros insisten sobre el valor sagrado de la vida, incluyendo una serie de preceptos que, adelantándose a su época, tenían evidentes consecuencias si no "ecológicas", en el sentido científico, al menos de respeto y protección del medio ambiente. Veamos tres ejemplos:

- Para evitar el agotamiento de las tierras cultivadas, la ley

prescribe un año de descanso cada seis de trabajo, y advierte que la tierra explotada sin piedad, privada del descanso bienhechor de los barbechos sabáticos, se venga sola: «Sembraréis en vano [...]. Se agotarán en balde vuestras fuerzas, vuestros campos no darán su cosecha [...]. Entonces, todo el tiempo que dure la desolación y estéis en país enemigo, la tierra disfrutará por fin de sus sábados; solo entonces descansará la tierra [...] del reposo que vosotros no le disteis mientras la ocupabais» (Levítico 26: 14-35).

- Entre las normas sobre la conservación de la fauna, cabe citar la de la protección de las aves: «Cuando encuentres por el camino cualquier nido de ave en un árbol, o sobre la tierra, con pollos o huevos, y la madre echada sobre los pollos o sobre los huevos, no tomarás la madre con los hijos. Dejarás ir a la madre y podrás tomar pollos para ti, para que te vaya bien y prolongues tu vida» (Deuteronomio 22: 6). Llevarse a la madre significaba, evidentemente, la muerte de toda la pollada. Sabiendo que, en la legislación bíblica, un caso concreto sirve de paradigma para todos los casos similares, aquí tenemos un esbozo interesante de legislación sobre la conservación de las especies.
- Mencionemos, como último ejemplo, la disposición que prohíbe la tala indiscriminada y sin



El hombre tiene en sus manos el destino de la naturaleza. Sin su cuidado la naturaleza pierde el equilibrio y se degrada irremisiblemente.

Corel Professional Photos (CR)

motivo de los árboles (o la restringe) incluso en época de guerra: «Si al atacar una ciudad tienes que sitiarla por muchos días para tomarla, no destruyas sus árboles frutales a fuerza de hacha, porque de sus frutos comerás. No los talarás, porque el árbol del campo no es hombre que pueda venir contra ti...» (Deuteronomio 20: 19-20).

6. La esperanza de una nueva creación

En la actualidad, la tierra, mutilada y agredida, no deja de sufrir como dice San Pablo: «El anhelo ardiente de la creación es el esperar la revelación de los hijos de Dios. Porque la creación [...] espera ser también liberada un día de la contaminación para compartir la gloriosa libertad de los hijos de Dios. Porque sabemos que la creación gime y sufre hasta hora con dolores como de parto [...] esperando ser adoptada y redimida».

Pese a la degradación de la naturaleza, y a todos los errores humanos la Biblia anuncia la salvación final del hombre y de su eco-

sistema: «Entonces vi un cielo nuevo y una tierra nueva, porque el primer cielo y la primera tierra habían desaparecido [...] Y Dios enjugará toda lágrima de los ojos de ellos. Y no habrá más muerte, ni llanto, ni clamor, ni dolor, porque las primeras cosas pasaron» (San Juan).

7. Las enseñanzas de Jesús sobre la creación

Jesús remite continuamente a la naturaleza, tanto en sus parábolas como en el resto de sus discursos. Sin hacer de ella el contenido de su mensaje, la utiliza constantemente como medio privilegiado de su proclamación: habla de Dios hablando de lo creado.

Se vale de la naturaleza como testigo de excepción y como parábola. Ella dice a quien la quiere escuchar quién es Dios y cómo obra: el sol y la lluvia revelan su imparcialidad, los pájaros y los lirios, su providencia, que vuelve ridículas nuestras preocupaciones.

«Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo? Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe? No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad

primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanéis por el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal» (Jesucristo).

Este es, quizás el texto más "ecológico" de Jesús, a pesar de su aparente despreocupación ante el porvenir. Jesús sabe que la comida, el vestido, la vida y el cuerpo, son necesidades básicas. Por eso no desaconseja trabajar o planificar, sino hacerlo en la intranquilidad. No se trata de hacer como los pájaros o las flores, sino de compararse con ellos.

Se angustia quien ignora la providencia. Quien pone su vida en las manos de Dios puede contemplar el futuro con esperanza, vivir como súbdito agradecido de un reino donde priman los verdaderos valores, liberado de la angustia devastadora de la sociedad de consumo y de la servidumbre camuflada del dinero.

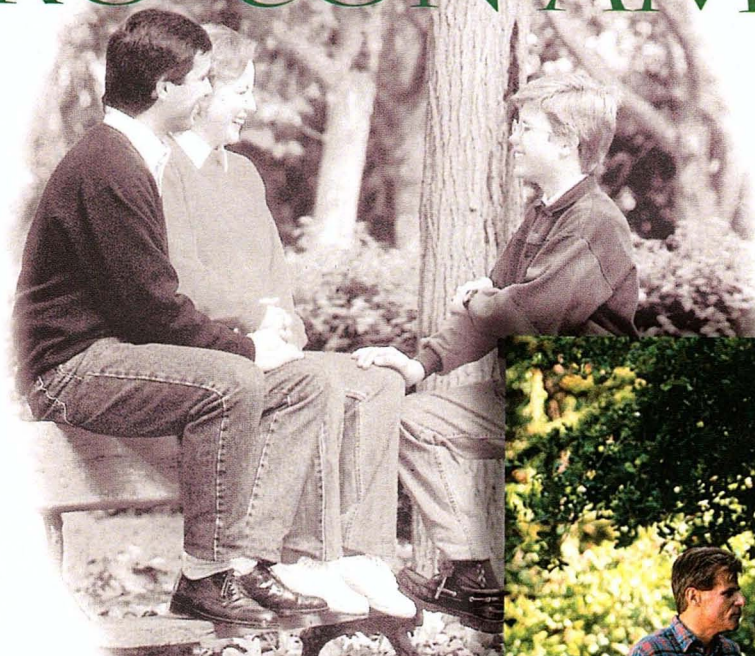
Pistas para una actitud ecológica

Podemos concluir que, aunque los textos bíblicos no plantean directamente la problemática ecológica, sugieren entre otros, tres caminos para atender la urgencia de los problemas relacionados con el medio ambiente y renovar la relación del hombre con su entorno:

- **Contemplar la naturaleza**, más allá de la mirada del científico, del técnico o del economista. Una mirada solidaria que valore las cosas por lo que son y no por cuánto nos sirven.
- **Revalorizar la vida**, valorando lo que se tiene más que lo que nos falta.
- **Reencontrar al Creador**, tomando conciencia de que el respeto por la naturaleza es parte de la adoración que el hombre le debe al Creador. Quien se sabe criatura de Dios se siente solidario con todo lo vivo.

En esta tarea, a imitación de Dios, el creyente responsable debe reflejar ante su entorno la actitud de amor de Quien ama tanto al mundo que quiere darle vida eterna. 

DECIR LA VERDAD PERO CON AMOR



Un curso de relaciones humanas

Jesús no suprimió una palabra de la verdad, pero siempre la expresó con amor. En su trato con las personas hablaba con el mayor tacto, cuidado y amable atención. Nunca fue áspero ni pronunció innecesariamente una palabra severa ni ocasionó a un alma sensible una pena inútil. No censuró la debilidad humana. Dijo la verdad, pero siempre con amor. Denunció la hi-

pocresía, la incredulidad y la iniquidad; pero las lágrimas velaban su voz cuando profería sus penetrantes reprensiones. Lloró sobre Jerusalén, la ciudad que él amaba y que rehusó recibirle a él, que era el camino, la verdad y la vida. Sus habitantes habían rechazado al Salvador, mas él los consideraba con piadosa ternura.

A la vez que se condujo siempre con dignidad divina se inclinó con la más tierna consideración sobre cada uno de los miembros de la fa-

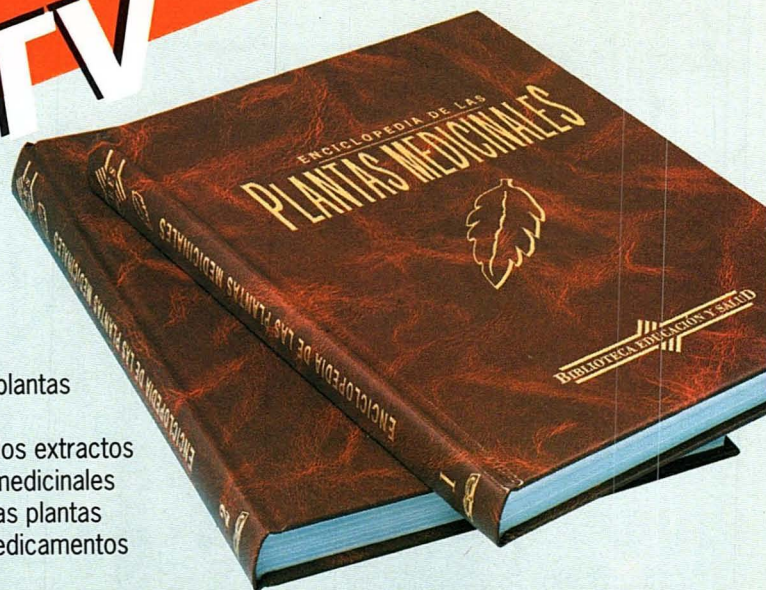


Fotos: Ludwig Werner / Corel Professional Photos (CN)

milia de Dios. En todos los hombres veía almas caídas a quienes era su misión salvar.

Tal fue el carácter que Cristo reveló en su vida. Tal es el carácter de Dios. Del corazón del Padre es de donde manan para todos los hijos de los hombres los raudales de la divina compasión manifestada en Cristo. Jesús, el tierno y piadoso Salvador, era Dios «manifestado en carne» (1 Timoteo 3: 16). 

Anunciado en TV



- El arte de elaborar tisanas
- Mezclas y combinaciones de plantas
- Antibióticos en las plantas
- Ventajas e inconvenientes de los extractos
- El uso seguro de las plantas medicinales
- Precauciones y toxicidad de las plantas
- Diferencias entre plantas y medicamentos
- Plantas para realizar baños
- Cómo obtener los mejores resultados de las plantas
- La aromaterapia
- Fomentos



PARA LAS MUJERES...

- Que quieren conservar bellas las uñas y la piel joven y tersa de forma sana, natural y efectiva: cola de caballo, onagra, tilo, aloe, zanahoria
- Que necesitan combatir las varices: arándano, ginkgo, naranjo, avellano
- Que desean aliviar sus dolores menstruales: poleo, abedul, regaliz, onagra
- Que necesitan un tratamiento efectivo de las vaginitis y otras infecciones genitales: nogal
- Que quieren conservar la línea, y para los hombres también, por supuesto: fucus, zaragatona, cebolla
- En la menopausia: ciprés, salvia, hamamelis, vid



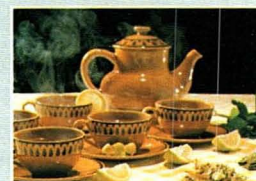
PARA LAS FUTURAS MADRES

- Plantas a evitar durante el embarazo: ajeno, perejil, berro, azafrán
- Plantas ricas en hierro, minerales y vitaminas: alfalfa, cebolla, zurrón, espirulina
- Plantas digestivas: lúpulo, melisa, menta, anís estrellado



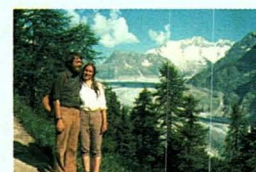
PARA ESTIMULARSE SIN EXCITARSE

- Alternativas al café: roble, achicoria, diente de león, brusca
- Alternativas al té: té de Nueva Jersey, violeta, té de roca, tomillo



PARA VERDES Y ECOLOGISTAS

- El mundo vegetal
- ¿Guardianes o destructores [de la naturaleza]



PARA MÉDICOS, PERSONAL DE ENFERMERÍA, FARMACÉUTICOS, NATURÓPATAS, HERBOLARIOS Y PROFESIONALES DE MEDICINA Y PARAMEDICINA

Todo el libro, porque es científico, completo con lo último de lo último, verdaderamente único... Y, sobre todo, por que ofrece multitud de soluciones prácticas libres de efectos secundarios indeseables.



NOTA: Las plantas aquí recomendadas deben tomarse en las dosis, forma y circunstancias recomendadas en el libro



PARA LOS ESTRESADOS, ANGUSTIADOS, NERVIOSOS, INSOMNES Y DEPRIMIDOS

- Plantas para el sistema nervioso: acónito, cáñamo, estramonio, lavanda

Las plantas medicinales no poseen propiedades milagrosas, pero hay un hecho comprobado: algunas son más efectivas y mucho menos peligrosas que los fármacos, a condición de ser constante en su uso, y tener paciencia, pues como ocurre con la valeriana (a veces en combinación con el espio blanco y pasionaria) en el caso del insomnio, las plantas medicinales pueden demorar cierto tiempo en hacer su efecto.



PARA LOS HIJOS

- Precauciones relacionadas con la infancia
- La zanahoria alimento-medicina ideal para los niños
- Plantas sedantes para los niños: lechuga silvestre, lavanda, tilo
- Alsine para los estudiantes
- Un buen y apetitoso jarabe contra la tos infantil (hecho de violeta)
- Niños inapetentes
- Bebés con gases: alcaravea, hinojo, anís estrellado



PARA LOS QUE TIENEN COLESTEROL

- La avena y las nueces
- Plantas contra el colesterol: adormidera, girasol, olivo, sésamo



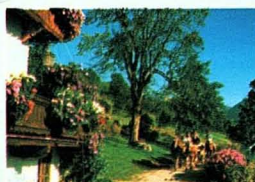
PARA LOS QUE DESEAN UNA REVITALIZACIÓN SEXUAL

- Plantas afrodisíacas: menta, vainillero, canelo, pimentero
- Impotencia y eyaculación precoz: damiana, avena, ajedrea



PARA LOS HOMBRES QUE PADECEN DE LA PRÓSTATA

- Castaño de Indias, pipas de calabaza, sabal, equinácea



PARA LAS GENTES DE LA TERCERA EDAD

- Vincapervinca
- Espirulina



PARA LOS DEPORTISTAS

- Avena, nueces, tamarindo, ginseng, sésamo

Lleve a su hogar LA ENCICLOPEDIA QUE CUIDA DE LA SALUD de una forma natural.

La más completa y actual del mercado. Una obra científica al alcance de todos los públicos.

Precio: 17.500 pesetas.

Benefíciense de esta oferta que incluye:

- Un vídeo para DEJAR DE FUMAR EN CINCO DÍAS.
- Una suscripción a la revista SALUD 4.

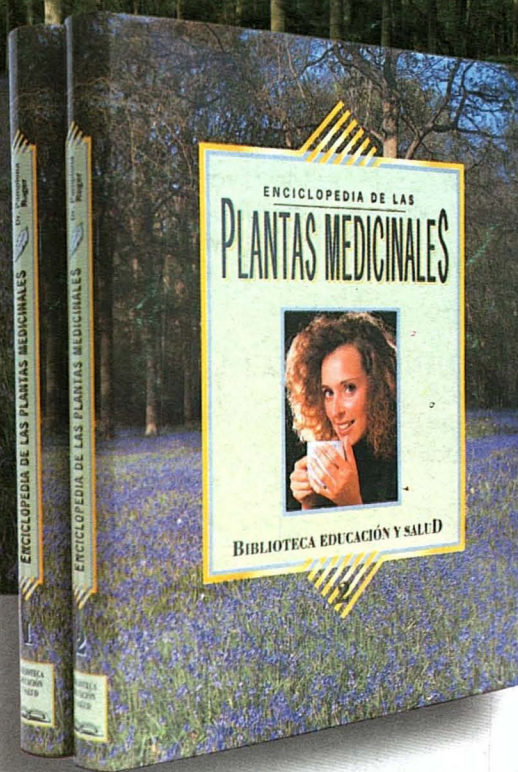


Nombre: Apellidos:
 Dirección: Ciudad:
 C P: Envíe su solicitud a:
 Teléfono:

EDITORIAL SAFELIZ
 Aravaca, 8 / 28040 MADRID
 tel. (91) 533 42 38; fax (91) 533 16 85;
 e-mail: 106444.3714@compuserve.com

Promoción internacional de la ENCICLOPEDIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES

La mejor y más completa
obra con los más avanza-
dos conocimientos científi-
cos de FITOTERAPIA *



* Ciencia que estudia las propiedades y aplica-
ciones curativas de los vegetales.

Acaban de aparecer los
dos primeros tomos de la
BIBLIOTECA EDUCACIÓN Y
SALUD.

- La biblioteca más completa y actual que orienta a la familia y protege su salud.
- Un proyecto internacional que se publica simultáneamente, además de en su lengua original, el castellano, en alemán, francés, inglés y portugués.
- Por fin una obra científica que permite usar las plantas con criterios científicos rigurosos y fiables.
- Una enciclopedia que pone al alcance de todos los públicos las virtudes curativas de las plantas, y su forma práctica de aplicación.
- La única obra de fitoterapia en la que las plantas medicinales están clasificadas por enfermedades.
- La primera obra de fitoterapia científica realizada con métodos y criterios informáticos, lo cual facilita al máximo su consulta rápida, segura y fácil.
- No existe en el mercado internacional una obra de fitoterapia con tal cantidad de ilustraciones de botánica, todas ellas exclusivas y a todo color.



FICHA TÉCNICA

Autor: Dr. Jorge Pamplona Roger, doctor en Medicina y Cirugía.
Prologuistas: Dr. J.A. Valtueña, Dr. G.M. Cragg, Dr. E. Schneider
Tomos: 2
Páginas: 806
Tamaño: 22 x 28,5 cm
Encuadernación de lujo con estampaciones en oro y sobrecubierta a todo color
Plantas descritas botánica y medicamento: 475
Sinónimos empleados: 5.720 indexados alfabéticamente (castellano, catalán, euskera, gallego y latín) además de las principales plantas en francés e inglés.

Solicite hoy mismo información a
EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - 28040 Madrid - tel (91)
533 42 38 - fax (91) 533 16 85

