

# saludcuatro

física • mental • espiritual • social

*El cambio climático*  
**NOS CAMBIARÁ  
LA VIDA**

**MENOPAUSIA:**  
*Efectos positivos*



**EL REY**  
*de la casa*  
El bebé de 0 a 12 meses

**LAS  
REBAJAS**  
**¿OPORTUNIDAD?  
¿PROBLEMA?**

3,5 € • AÑO 12 • n° 45



Profecias vivas

**Implantes de chips: ¿seguridad o control?**

Director de la revista: César Maya Montes

## EQUIPO EDITORIAL:

Editor: Luis González;

Redacción: Raquel Carmona, Juan Fernando Sánchez,  
Mónica Díaz;

Diseño y maquetación: José M<sup>o</sup> Weindl, Isaac Chía;

Procesos informáticos: Javier Zanu;

Producción: Martín González;

Envíos: Juan José Reta;

Suscripciones: María Teresa Tello

Publica: EDITORIAL SAFELIZ

Pradillo, 6 - Pol. Ind. La Mina

28770 Colmenar Viejo, Madrid (España)

tel. [+34] 918 459 877

fax [+34] 918 459 865

e-mail: admin@safeliz.com

www.safeliz.com

Promueve: ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD

## COLABORADORES:

### EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA:

Raúl Posse, doctor en Pedagogía, asesor de la UNESCO;

Julián Melgosa, doctor en Psicología de la Educación;

Mario Pereyra, doctor en Psicología;

María Isabel Gómez, licenciada en Psicología;

Magdalena Portero, licenciada en Psicología;

Patricia González, licenciada en Psicopedagogía.

### MEDICINA:

Jorge Pamplona, doctor en Medicina y Cirugía,

Joan Sabaté, doctor en Medicina y Cirugía, catedrático de Salud Pública en la Universidad de Loma Linda (California, EE.UU.);

Miguel Gracia, doctor en Medicina y Cirugía, Pediatra y profesor de Pediatría en la Universidad de Valencia;

Isidro Aguilar, doctor en Medicina y Cirugía, ginecólogo;

José A. Valtueña, doctor en Medicina y Cirugía, presidente del Centro Internacional de Educación para la Salud, colaborador de la revista *Jano* y de diversas publicaciones internacionales;

Pere Llorca, doctor en Medicina y Cirugía, máster en Nutrición, Epidemiología y Educación Sanitaria.

### TEOLOGÍA E HISTORIA:

Roberto Badenas, doctor en Teología, licenciado en Filología Moderna;

Rafael Calonge, licenciado en Teología y en Historia;

Alberto Guaita, licenciado en Teología;

José López Gutiérrez, doctor en Historia, licenciado en Teología;

Carlos Puyol, doctor en Historia, licenciado en Teología;

Miguel A. Roig, doctor en Filología y licenciado en Teología.

Año 12 / n<sup>o</sup> 45

Impresión: IBERGRAPHI 2002

Mar Tirreno, 7 bis, 28830 San Fernando de Henares (Madrid)

Depósito Legal: M-29936-1996

IMPRESA EN ESPAÑA



**SALUD CUATRO**  
destina el 0,7 %  
para ayuda humanitaria

## CONTENIDOS

Nº45 - ENERO 2008

- 5** Editorial  
**6** Te interesa saber...

### FAMILIA

- 8** Las rebajas: ¿oportunidad? ¿problema?  
**18** El rey de la casa

### ALTERNATIVA ECOLÓGICA

- 10** El cambio climático nos cambiará la vida

### BIENESTAR

- 12** Efectos positivos de la menopausia

### NUTRICIÓN

- 14** El plátano y sus múltiples propiedades  
**25** Recetas coleccionables

### BELLEZA

- 16** Tratamientos naturales antienvjecimiento

### VIDA INTERIOR

- 20** Manos dignas

### PROFECÍAS VIVAS

- 22** Implantes de chips: ¿seguridad o control?  
**24** Trucos  
**27** Fitoterapia  
**28** Página de reflexión

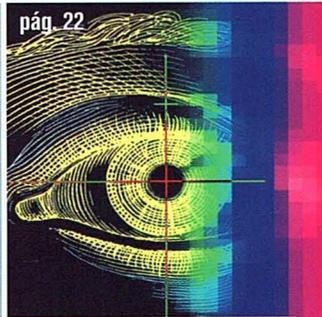
pág. 10



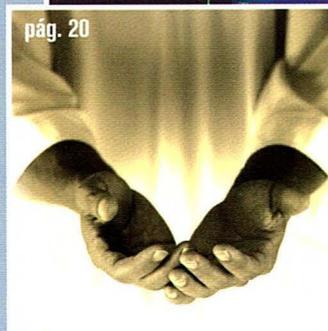
pág. 14



pág. 22



pág. 20



### NUESTRO COMPROMISO:

1. Con la salud integral, según la define la Organización Mundial de la Salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad física».
2. Con un estilo de vida sano, equilibrado y preventivo.
3. Con la libertad: esta publicación no admite publicidad de tabaco ni de alcohol.
4. Con los más desfavorecidos: Salud Cuatro destinará el 0,7% de sus ingresos a la Agencia para el Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA), ONG que trabaja en todo el mundo.

UNA  
GUÍA PARA  
VIVIR  
MEJOR

# CÓMO TENER UNA MENTE SANA

GUÍA  
PRÁCTICA  
PARA CUALQUIER  
SITUACIÓN

DR.  
JULIÁN MELGOSA

Prólogo de José Luis Pinillos  
De la Real Academia Española

Páginas: 332  
Tamaño: 20 x 27 cm

*Cómo tener una mente sana* provee herramientas frente a desafíos que no siempre sabemos bien cómo encarar.

Un manual que ofrece, en un solo volumen, un amplísimo catálogo de situaciones problemáticas (desde el estrés hasta el mobbing, pasando por la baja autoestima, la ansiedad y la depresión) que pueden sobrevenirle a cualquiera.

Adversidades y opciones de conducta son analizadas con amenidad y rigor técnico por un autor que es ya un reconocido comunicador.

Información:

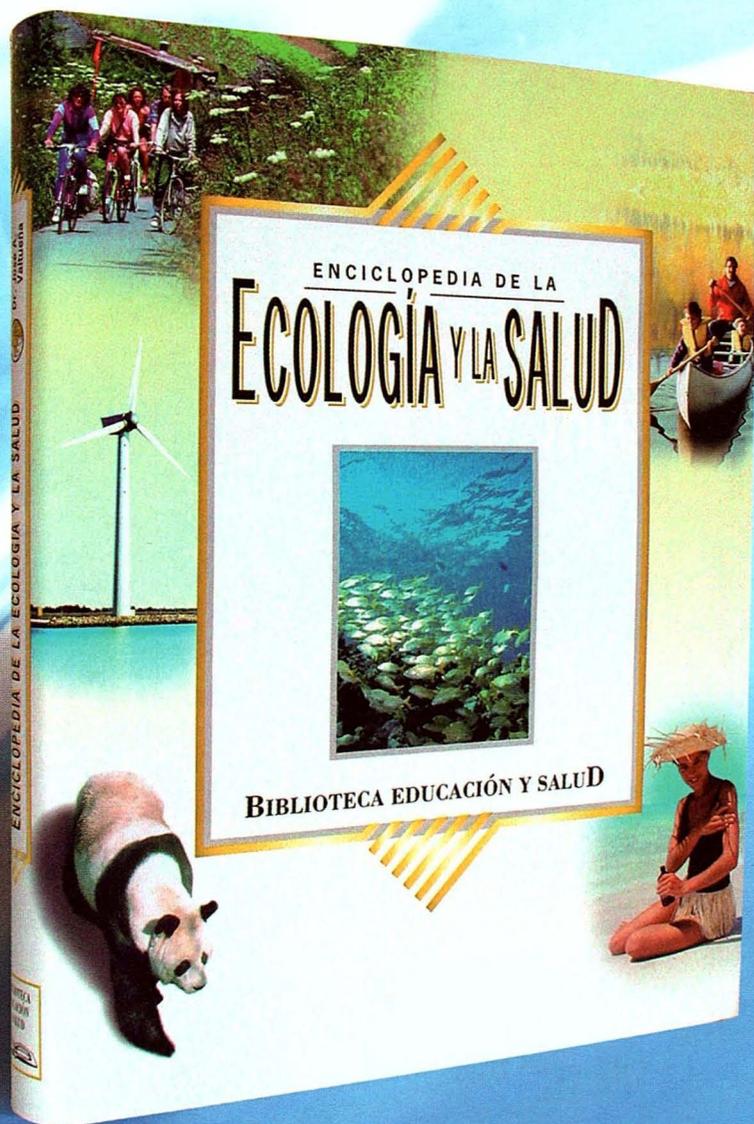


**editorial safeliz**

Pradillo,6 - Pol. Ind. La Mina - E-28770 Colmenar Viejo  
Madrid (España) - tel (+34) 91 845 98 77 - fax (+34) 91 845 98 65  
e-mail: smato@safeliz.com - www.safeliz.com

# Una enciclopedia única con **ecoconsejos**

*para la gestión medioambiental*



**Enciclopedia de la ecología y la salud**

Por Dr. José A. Valtueña

*Enciclopedia sobre la Gestión Medioambiental (Ecología) con consejos prácticos para contribuir a mantener y cuidar nuestro mundo, tu mundo.*

*Descubre la relación entre la ecología y tu salud.*

Tamaño: 22 x 28,5 cm

Págs.: 416

Tomos: 1

Encuadernación de lujo (con estampaciones en oro)

Idiomas: **español, inglés y francés**, y también en alemán, noruego y eslovaco

**1**

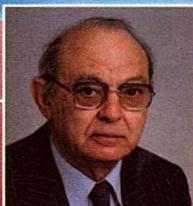
Más de 150  
afecciones y enfermedades  
relacionadas con el medio ambiente.

**2**

Más de 250  
recomendaciones prácticas  
(ecoconsejos) con soluciones  
reales para sus hijos,  
su salud y su entorno.

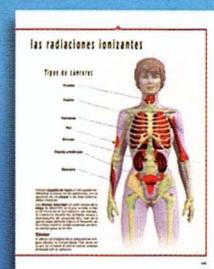
**3**

Descubre  
los principios para  
el desarrollo sostenible.



**Dr. José A. Valtueña**

Es presidente del Centro Internacional de Educación para la Salud (Ginebra). Colaborador externo de la OMS (Organización Mundial de la Salud). Lleva toda su vida consagrada al ámbito de la salud. Durante varios años ha sido presidente de la Asociación de Funcionarios Internacionales Españoles, y de la que es en la actualidad presidente de honor. Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid.



# “Solamente lo barato se compra con el **dinero**”

**LUIS GONZÁLEZ,**  
editor de SALUD CUATRO.



Al tiempo que sale el presente número de esta revista, se produce una revolución social con las rebajas de invierno. Se trata de uno de los movimientos sociales más consolidados en nuestra sociedad de consumo. La gente hace colas para ser de los primeros en entrar, los telediarios lo muestran como si fuera una noticia especial, quizás por el espectáculo de ver a personas que, aglomeradas ante las puertas, comienzan a correr como posesas cuando éstas se abren... Me estoy refiriendo al comprador compulsivo, no al que aprovecha las rebajas para comprar a un menor precio lo que ya tiene previsto porque lo necesita.

¿Qué les lleva a efectuar la espera, la aglomeración y las carreras? No, no es la necesidad. Al menos no la necesidad de quienes extienden suplicantes los brazos cuando un camión de una ONG llega a un poblado africano. Hay otro tipo de necesidades, más o menos artificiales, que hemos ido creando a nuestro alrededor y que pueden ser tan compulsivas como las primarias (y a las carreras y empujones me remito). El psicólogo norteamericano **Abraham Maslow** estableció su ya famosa pirámide de necesidades en cuya base se encuentran las primarias (comer, beber...), a continuación las de seguridad, las sociales, las de reconocimiento por parte de los demás y, finalmente, la autorrealización o autoestima. ¿En qué categoría de necesidad podríamos incorporar ese tipo de compra compulsiva? Cada caso puede ser distinto, pero casi siempre está presente un problema de autoestima, de reconocimiento social o de exhibicionismo para ser captado por las cámaras de televisión.

Las sociedades capitalistas desarrollan múltiples necesidades en cadena que, si no tenemos un concepto equilibrado de nuestra condición humana, nos arrastra en una infernal y loca carrera hacia el todo... que es la nada, porque el todo es inaccesible. Esa lucha por la posesión de cosas, incluso del lujo, es uno de los desencadenantes y animadores del capitalismo. Paralelamente, se induce al consumidor a consumir, se le publicitan las “necesidades”. Todo ello exige dinero, créditos, endeudamiento... Y aquí nacen las sociedades financieras, pilar fundamental de nuestra sociedad. Lo que voy a decir puede resultar paradójico; pero, si lo pensamos bien, no es tal. Para comprar hace falta dinero y para comprar mucho hace falta mucho dinero. Pero como diría **Facundo Cabral**: “Solamente lo barato se compra con el dinero”.

Lo que tiene más valor, y propiciamos desde SALUD CUATRO, SON justamente los valores. Lo verdaderamente importante de la vida no se compra con dinero: el placer de ver el amanecer o el atardecer, una noche estrellada, la honestidad, los afectos, la libertad de pensamiento real, la espiritualidad, la vida, la muerte, la amistad, la paz interior, la dignidad, el honor, la esperanza... Estas cosas son las que nos dan valor como personas. Por ello el rey **Salomón** diría en uno de sus proverbios bíblicos: «Compra la verdad y no la vendas». Llenar de verdades nuestras vidas nos enriquecerá. Lo demás es muy barato: se puede comprar con dinero...

## ▽ Porque no eres 'Superwoman'



Si sientes que tus múltiples obligaciones te superan, te angustian o te generan ansiedad, sigue estos consejos; notarás la mejoría:

- Ordena tus prioridades y elige en consecuencia. Más adelante, si lo deseas, podrás establecer nuevas prioridades.
- Trata de mejorar tu eficacia concentrándote en las tareas importantes para ti, tanto en el trabajo como en la familia.
- Si tienes pareja e hijos, no olvides que la familia es cosa de todos. Comparte el trabajo del hogar con tu pareja y asigna tareas a tus hijos acordes con su edad y capacidad.
- Ten paciencia si al principio no hacen las cosas demasiado bien. Ellos tienen la misma capacidad de aprender que tuviste tú en tu momento.

Fuente: Noticias.info

## ▽ Reducir los sofocos en la menopausia

Lidia La Marca, ginecóloga colaboradora de la revista *Vita & Salute* recomienda para reducir los temidos sofocos:

- Comer poco y a menudo (una comida abundante genera calor).
- Consumir alimentos ricos en fitoestrógenos (peras, manzanas guisantes, judías, soja, maíz, trigo, zanahorias, cebollas, ajo, espárragos).
- Eliminar la cafeína, el alcohol, las especias y las bebidas calientes.
- Suprimir el consumo de tabaco (reduce la liberación de hormonas ováricas).



- Vestirse "a capas", de manera que te puedas quitar la ropa que sea necesaria.
- Aligerar las mantas o usar sólo sábanas.
- Realizar alguna actividad física.
- Reducir el estrés mediante técnicas de relajación (ejercicios físicos) y dar mayor cabida a la vida espiritual y a la meditación.
- Escribir un diario para descubrir las causas desencadenantes.

Fuente: *Vita & Salute*

## Las personas solidarias viven más tiempo ▽



Quienes afirman que prefieren dar que recibir tienen ahora un motivo más para hacerlo. Un estudio de la Universidad de Míchigan (Estados Unidos), sugiere que las personas mayores más generosas son las que viven más tiempo. El trabajo, publicado en la revista *Psychological Science*, concluye que las personas más serviciales y dispuestas a ofrecer su ayuda a los demás reducen hasta en un 60 por ciento el riesgo de morir de forma temprana.

«Contribuir en la existencia de otras personas puede ser determinante para aumentar su vida», ha afirmado la coordinadora de la investigación, Stephanie Brown, psicóloga del Instituto de Investigación Social de dicha universidad.

«Contribuir en la existencia de otras personas puede ser determinante para aumentar su vida», ha afirmado la coordinadora de la investigación, Stephanie Brown, psicóloga del Instituto de Investigación Social de dicha universidad.

Ser solidarios con los más cercanos resultó relacionado con la supervivencia. Sin embargo, recibir ayuda de otros no implicaba reducir el riesgo de mortalidad. «Si proporcionar apoyo, incluso aunque se sea también receptor, fomenta la longevidad, las intervenciones elaboradas para que la gente se sienta respaldada deberían ser rediseñadas para mostrar lo que los ancianos pueden hacer por el resto de las personas». Según Brown, los datos sugieren que no es lo que obtenemos de las relaciones lo que mejora la vida, sino lo que damos a los demás.

Fuente: *Dmedicina.com*

## Millones de personas mueren a consecuencia del deterioro medioambiental

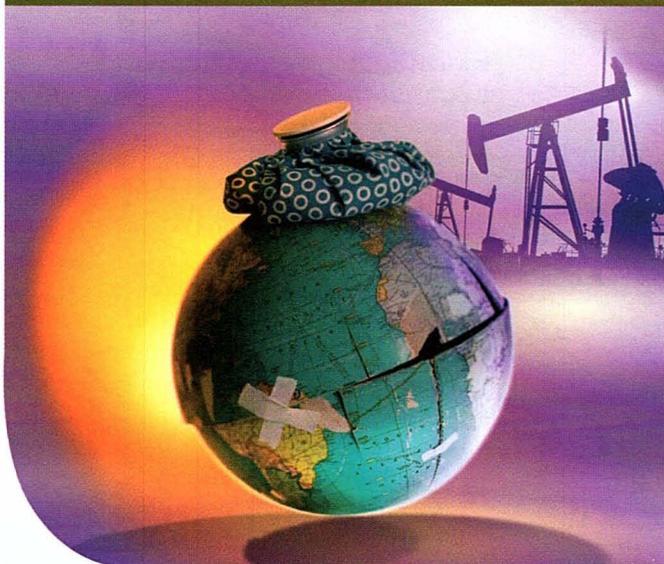
Unos trece millones de personas mueren cada año debido al deterioro del medio ambiente, de ellas 200.000 como consecuencia directa del cambio climático, ha asegurado en México un experto de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El coordinador del Departamento de Medio Ambiente y Salud Pública de la OMS, Carlos Corvalán, explicó que estas estadísticas «se quedan cortas», aumentan en los países más pobres y afectan especialmente a ancianos y niños.

En una rueda de prensa en el marco de la XIX Conferencia Internacional de Epidemiología, Corvalán vaticinó que el cambio climático seguirá incrementando las estadísticas de muertes. Asimismo, sostuvo que las enfermedades infecciosas tienen ya una incidencia quince veces mayor en los países en desarrollo que en los industrializados, proporción que sube hasta cien veces en las diarreas. Agregó que actualmente el 25% de la carga global de enfermedades se debe a la degradación paulatina del medio ambiente.

Por su parte, y en el mismo acto, el presidente de la *International Society for Environmental Epidemiology*, Anthony McMichael, dijo que de las 200.000 muertes anuales a causa del cambio climático, la mayor parte se concentra en los países más pobres. Por ello llamó a investigar más y empezar «a tomar en serio» un tema que tiene visos de recrudecerse.

Fuente: *Rebelión.org*



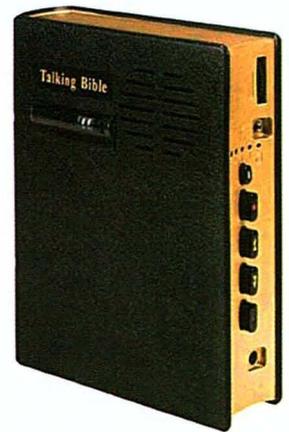
## Una Biblia que habla con energía solar

Varias Sociedades Bíblicas en todo el mundo participan en diversos aspectos de la producción y distribución de la Biblia Hablante, una unidad de reproducción de audio programada y sellada fácil de usar.

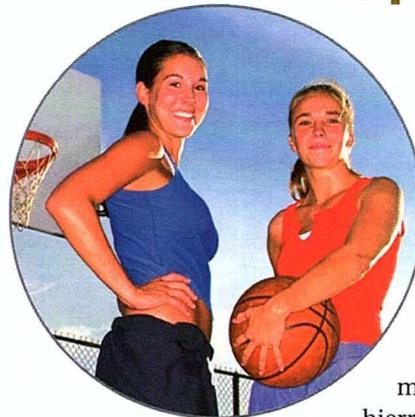
La Biblia Hablante está diseñada especialmente para funcionar con pilas estándares que se consiguen casi en todas partes, aunque también puede funcionar con energía solar o con manivela.

Paul Hoekstra, vicepresidente de *Talking Bibles International*, opina que es una Biblia diseñada para durar toda la vida. Señala también como característica propia que parece una Biblia impresa, lo que da mayor credibilidad al mensaje que contiene, algo importante en culturas que le dan mucho énfasis al simbolismo.

Fuente: *SBU/ACPress.net*



## Minerales y vitaminas importantes en la adolescencia



Son tres los minerales que tienen especial importancia en la adolescencia: el calcio, el hierro y el zinc. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento.

El calcio, con el crecimiento de la masa ósea. El hierro, con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del muscular. El zinc, con el desarrollo de la masa ósea y muscular. También está relacionado con crecimiento del cabello y de las uñas.

Para los adolescentes se recomiendan, especialmente, las vitaminas que de una u otra forma se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D, B<sub>9</sub> (ácido fólico), B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>2</sub> (riboflavina), B<sub>3</sub> (niacina) y B<sub>1</sub> (tiamina). La fuente principal de todas ellas son las frutas y las verduras.

Fuente: *Jano On-line*

# Las rebajas: ¿oportunidad? ¿problema?

**L**a publicidad, la conducta de los demás, la disponibilidad de bienes y la opulencia son las principales razones por las que el consumismo hoy es mucho mayor de lo que lo era hace dos o tres generaciones, especialmente en las zonas ricas del globo.

Cuando dividimos todos los países del mundo en cinco partes iguales, encontramos que los del quinto superior consumen el 64% de lo que produce el planeta, mientras que los países del quinto inferior consumen tan sólo el 2%. Diferencias tan dispares requieren una seria consideración.

¿Se traducen el aumento y la concentración del consumo en mayor felicidad? La respuesta es no. El sondeo acerca de los jóvenes de hoy en los países opulentos, comparados con sus abuelos que no contaron con el actual poder adquisitivo, muestra que no es más feliz la generación actual, sino más bien arroja indicadores algo inferiores a los del pasado.

«¡Cuidado! Guardaos de toda avaricia;

porque la vida del hombre no consiste

en **la abundancia**

de los bienes que posee»

Lucas 12: 15

## ¿Qué ganamos con el control del consumo?

Éstas son las ventajas del control:

- **Mayores reservas.** Los recursos naturales no son infinitos y deberíamos conservarlos para nuestro futuro y el de las próximas generaciones.
- **Mejor medio ambiente.** Los materiales de desecho pueden reducirse a través de un consumo moderado de bienes y eso significa un ambiente más limpio.
- **Mayor autonomía personal.** Con un consumo moderado, no es necesario utilizar el crédito ni pagar intereses. Así se reduce o elimina la deuda, y las personas se liberan de la dependencia de todo sistema de financiación.
- **Mayor disfrute de las cosas sencillas.** Consumir menos nos prepara para gozar de lo sencillo. Y en cualquier momento de escasez, sabremos disfrutar de la vida.

## Estrategias para evitar el consumismo

He aquí las estrategias de evitación:

- **Adopta un estilo de vida simple.** Es la clave para evitar el consumismo. Busca actividades sencillas y aprende a deleitarte en ellas.
- **Establece prioridades.** Deja claros tus valores. Si lo importante es tu profesión, los estudios de tus hijos..., concéntrate en ellos y no respondas al reclamo publicitario.
- **Evalúa tus necesidades reales.** Realiza un análisis frío de lo que realmente necesitas y haz planes para adquirirlo. Ante la duda, pregúntate: “¿Lo necesito realmente?”
- **Compra menos.** Muchos de los bienes que se adquieren no se utilizan. Proponte redu-



cir tus gastos. Antes de comprar, piénsatelo dos veces.

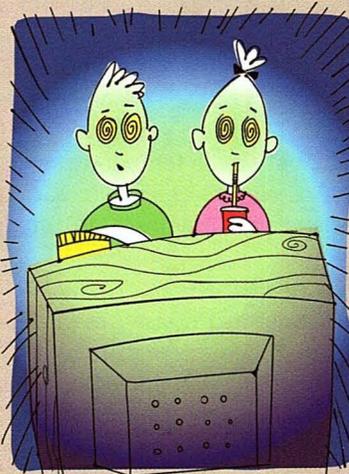
- **Piensa en los demás y comparte.** Adquiere bienes que puedan ayudar a otros y compártelos. Esto te hará ganar en perspectiva y poseer mayor dominio propio, aparte de ayudar a otros.
- **Trata de evitar la compra de marcas y productos con excesiva publicidad.** Examina la calidad y el buen precio más que la marca, pues los productos de marca famosa son caros y conducen a la pre-sunción, que es enemiga de la sencillez,

calidad necesaria para evitar el consumismo.

- **Pospón las compras que no son esenciales.** Deja para otra semana (o mes) ese producto que quizá no necesitas. El deseo de adquirirlo tiende a desvanecerse.
- **Reduce el uso de las tarjetas de crédito.** Es fácil comprar sin dinero, pero también es fácil caer en la compra de artículos superfluos a crédito. Algunas personas se ayudan a sí mismas no llevando consigo las tarjetas de crédito, excepto en caso de absoluta necesidad.

## [ PROTEGE A TUS HIJOS DE LA PUBLICIDAD

La industria publicitaria tiene un interés especial en alcanzar a la población infantil. Esto hace ya del niño un consumista y sienta las bases que reafirman esta actitud en el futuro. Considera las siguientes medidas preventivas:



1. **Limita la cantidad de televisión** que ven los niños y establece pactos con ellos para que hagan pausas durante la publicidad.
2. **Pon filtros en Internet**, pues contiene cantidades inmensas de publicidad agresiva.
3. **Habla con tus hijos** sobre los anuncios y de cómo en muchos casos presentan información falsa. Ayúdalos a ser consumidores críticos.
4. Observa si en el **colegio hacen excesivo uso de la publicidad** y demanda del director las restricciones debidas.
5. **Tira a la basura los anuncios** que no quieras en vez de dejarlos por la casa.
6. Cuando lles a tus hijos de compras, escoge **comercios donde no se haga publicidad excesiva** enfocada hacia los niños.
7. **Propón la inclusión de la crítica publicitaria** en los programas escolares e implicate en la petición de mayor control de publicidad infantil frente a las autoridades.

# El cambio climático nos cambiará la vida



Incluso se ha afirmado que Europa occidental puede sufrir un enfriamiento general en los próximos decenios, pese al calentamiento general.

## En los mares y glaciares

Las mediciones efectuadas por satélite están dando una imagen muy precisa de la elevación del nivel de los mares. El análisis de esas mediciones en el Laboratorio del Proyecto Topex-Poseidón, de Pasadena (California), ha mostrado que en los últimos años está aumentando el nivel de los mares a razón de unos 3 mm al año.

Esa elevación del nivel de los mares se debe en primer lugar a la dilatación térmica del agua. En los últimos cien años la expansión térmica se considera que ha sido responsable del ascenso del nivel del mar de 2 a 7 cm, mientras que a la fusión de los glaciares se calcula que le corresponden de 2 a 5 cm (si todo el hielo glaciario se fundiese produciría una ascensión del nivel del mar de medio metro [50 cm]; ello acarrearía graves consecuencias, especialmente en las zonas costeras).

## En la flora y la fauna

La radiación solar, la temperatura, la precipitación, la humedad del aire, la disponibilidad de nutrientes y la concentración de CO<sub>2</sub> atmosférico son los elementos externos que caracterizan la mayor parte de los procesos vitales de los ecosistemas. De éstos, la temperatura, la disponibilidad del agua y la concentración atmosférica de CO<sub>2</sub> son los que se prevé que varíen de forma más significativa en este siglo como consecuencia del cambio climático.

**E**l aumento de la temperatura global del planeta registrado en el siglo XX (0,5°C) puede ser el anuncio de elevaciones más significativas de la temperatura. Los científicos consultados por la Organización Meteorológica Mundial estiman que en el siglo presente

puede registrarse un nuevo aumento de la temperatura global de 0,8° a 3,5°C con los efectos de gran trascendencia que examinaremos a continuación.

## En el clima

El clima es un sistema dinámico sometido a fluctuaciones naturales en escalas muy variables, a las que se han sumado, desde comienzos de la era industrial, los cambios provocados por las actividades humanas. De ahí que resulte muy difícil formular pronósticos que sean aplicables a todo un continente y aún más a todo el mundo. Lo más significativo en los últimos años ha sido la frecuencia de fenómenos climáticos extremos (sequías, lluvias torrenciales, inundaciones y otros).

Sirva como ejemplo el ecosistema polar, donde según el ecólogo William Fraser, de la Universidad de Montana (EE.UU.), la población de pingüinos de Adelia, en la Antártida, ha disminuido casi a la mitad en los últimos años por la acción combinada de varios factores:

- Aumento de las temperaturas invernales.
- Escasez de alimentos. Debido al aumento de las temperaturas el krill (principal alimento de los pingüinos) ha disminuido notablemente, por ejemplo.
- Dificultades en la reproducción.

El impacto que se prevé que produzca el cambio climático en los bosques no afectará de modo uniforme a todas las masas boscosas del planeta, ya que el clima no evolucionará en todas las partes de la misma forma.

El aumento de temperatura en las latitudes altas, especialmente en invierno, hace pensar en un mayor desarrollo de los bosques en esas zonas y un desplazamiento de los mismos hacia latitudes cada vez más altas.

### En la salud

Un efecto indirecto del calentamiento atmosférico podría ser el cambio en la distribución geográfica de las enfermedades transmisibles.

Al desplazarse hacia el norte los límites de las zonas bioclimáticas, se irán moviendo en la misma dirección poblaciones de insectos que desaparecieron hace tiempo de las regiones templadas o que nunca existieron en ellas. En este sentido, el paludismo representa un gran riesgo.

El calentamiento del planeta ampliará las zonas geográficas en las cuales habitan los mosquitos transmisores de enfermedades, la capacidad de reproducción de los mismos y el número de picaduras.

### En la población

En las hambrunas –hambre grande, escasez generalizada de alimentos– descritas por los medios de comunicación influyen directamente las condiciones climáticas extremas, ya sean sequías o inundaciones.

El volumen de las cosechas en las regiones más pobres y pobladas del planeta bajará posiblemente en una quinta parte. Si se tiene en cuenta que son regiones de fuerte crecimiento de la población, son fácilmente previsibles las tragedias que se avecinan para tales poblaciones.

Una de las consecuencias de las sequías y del empobrecimiento de las cosechas será un fuerte aumento de las migraciones

El cambio climático podría forzar a poblaciones enteras a buscar la subsistencia huyendo a otros países.

## EL PLANETA TIERRA EN EL AÑO 2050

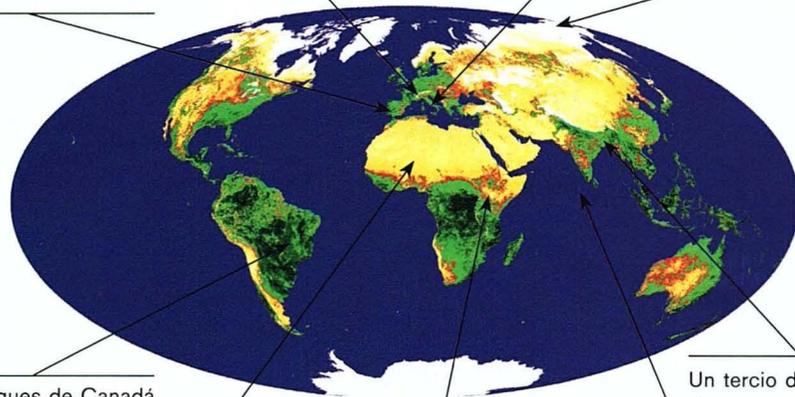
Según el grupo intergubernamental de expertos de la ONU sobre Cambio Climático, en el que participan unos 2.500 especialistas de todo el mundo, en el año 2050 se producirán los siguientes efectos, en el caso de que no se frene el empeoramiento de la situación:

Numerosos ecosistemas de gran importancia ecológica, como el Parque de Doñana (España) o la Amazonia (Brasil) sufrirán fuertes daños en su biodiversidad.

Las pistas de esquí de los Alpes desaparecerán por falta de nieve.

La mayor parte de las playas del Mediterráneo perderán una parte de su superficie por el aumento del nivel del mar.

Los osos polares dejarán de existir debido a la fusión del hielo.



Los bosques de Canadá, Rusia y Brasil sufrirán una fuerte disminución.

Una persona de cada cuatro padecerá escasez de agua.

Un tercio de Bangladesh desaparecerá cubierto por el agua de ríos y mares.

El desierto del Sáhara se desplazará hacia el Mediterráneo.

Las islas Maldivas, en el Océano Índico, desaparecerán inundadas.

En la actualidad hay en el mundo más de veinte millones de refugiados, la mitad de los cuales son niños. La mayor parte han huido de su propio país a causa de guerras civiles o de conflictos locales, pero en muchos casos existe un fondo económico de lucha por la subsistencia, la cual sin duda se verá agudizada por las sequías que, previsiblemente, desencadenará el cambio climático.



# Efectos positivos de la menop

**E**l climaterio femenino se define por una serie de fenómenos que acompañan a la pérdida de la función reproductora de la mujer. Entre dichos fenómenos ocupa un lugar destacado la menopausia. El climaterio femenino suele dividirse en tres periodos:

- premenopáusico,
- menopáusico y
- posmenopáusico.

Aquí vamos a referirnos únicamente a las características generales de la premenopausia y menopausia, dejando los trastornos de esas dos fases de la vida de la mujer para otro artículo.

## La premenopausia

La fase climatérica, que suele comenzar en los países de clima mediterráneo hacia los 45 años, precede en varios meses, o años inclusive, a la menopausia.

Su causa se halla en los fenómenos regresivos, anatómicos y fisiológicos que tienen lugar en el ovario, y que marcan con su influencia toda la vida de la mujer, tanto física como anímica.

En este periodo cesa la producción de óvulos, a pesar de que las menstruaciones sigan produciéndose durante un par de años. Debido a ese cese, la mujer ya no puede concebir.

# ausia

## La menopausia

La palabra 'menopausia' es un vocablo compuesto que procede del griego: *menós* (mes) y *paúsis* (detención).

La época de florecimiento o madurez de las características y atributos femeninos suele durar unos treinta años, al cabo de los cuales se produce la falta de regla o menopausia.

Actualmente se viene observando un retraso en la aparición de la menopausia. No es infrecuente constatar su presencia a los cincuenta años.

El momento de la aparición de la menopausia guarda relación con la actividad sexual.

Las mujeres solteras llegan a la menopausia antes que las viudas, y estas antes que las casadas de vida matrimonial regular y normal.

Como hemos dicho, la menopausia suele presentarse en los países de clima templado entre los 44 y los 48 años, acompañándose de una serie de manifestaciones que suelen durar entre dos y cuatro años.

La supresión total de las reglas se observa solamente en poco menos de la cuarta parte de los casos, lo cual puede hacer pensar en un embarazo.

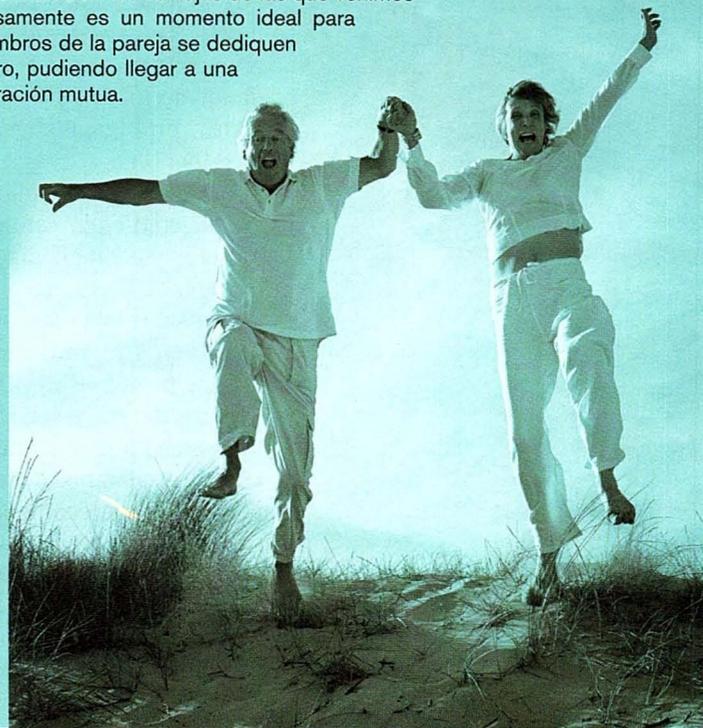
Por lo general la menopausia se manifiesta por reglas anormales en frecuencia o cantidad, que, si son abundantes y de aparición cronológica anormal, alarman y aconsejan acudir a la consulta médica, con el fin de descartar posibles causas patológicas.

## [LO POSITIVO DE LA MENOPAUSIA

Aunque ciertamente se producen una serie de alteraciones y trastornos bien conocidos, lo cierto es que para muchas mujeres el periodo posmenopáusico ofrece múltiples e interesantes ventajas:

- **Ausencia de las reglas.** Este fenómeno es recibido en muchos casos con gran satisfacción. Ya no tendrán que soportar, mes tras mes, los trastornos que eran habituales: fatiga, malestar, náuseas, dolores más o menos acentuados, etcétera.
- **Imposibilidad de ser fecundada.** Aunque en algunas mujeres puede influir negativamente el saberse infértil, para las más —al menos en nuestra sociedad—, este hecho les produce una sensación de descarga y tranquilidad. Queda resuelto automáticamente uno de los problemas importantes en la vida de la pareja: el control de la natalidad.
- **Aumento de la libido.** Bien sea por una causa puramente hormonal, o tal vez por la seguridad a que hacemos referencia de saber que no quedarán embarazadas, a algunas mujeres les aumenta su deseo sexual. Se entregan a su compañero con menos reservas, pudiendo gozar plenamente de la relación física.
- **Libertad de desplazamiento.** Más de una mujer, en determinadas —o en muchas— ocasiones de su vida, ha tenido que renunciar o posponer viajes, excursiones, asistencia a espectáculos, cenas y otros compromisos sociales que realmente le apetecían, por presentarse de una manera especialmente agudas las molestias de la regla. Este tipo de inconvenientes ahora se ha terminado.
- **Tiempo libre.** El periodo de la menopausia suele coincidir con una mayor independencia de los hijos. Incluso puede que se hayan casado. Las responsabilidades domésticas de la mujer se reducen considerablemente, y aunque trabaje fuera del hogar, podrá disponer de más tiempo libre que antes. Algunas mujeres aprovechan inteligentemente dicho tiempo para preocuparse un poco más de ellas mismas: completando su formación, practicando algún deporte, cuidando un poco más su aspecto personal, o ampliando su círculo social o de amistades.
- **Compenetración de la pareja.** Paradójicamente, muchos maridos reprochan a sus mujeres que durante esta época se vuelvan más reservadas e incluso descuidadas en su aseo personal; pero eso no debería ser así, cuando se aprovechan bien las ventajas de las que venimos hablando. Precisamente es un momento ideal para que los dos miembros de la pareja se dediquen más el uno al otro, pudiendo llegar a una mejor compenetración mutua.

Una mujer equilibrada y despierta, sabrá enfocar positivamente esta nueva etapa de su vida. Podrá seguir siendo una mujer atractiva, y hasta más interesante y divertida que en épocas anteriores.



# El plátano

## y sus múltiples propiedades



**D**espués de la manzana, el plátano es la fruta más consumida en todo el mundo. Posiblemente, la principal razón por la que esta fruta ha conquistado las mesas de los cinco continentes, es precisamente su sencillez de uso: un plátano se puede comer en cualquier lugar, sin necesidad de servilleta ni de cuchillo. Además, viene envuelto en un higiénico “estuche” natural –su piel– que lo preserva de la contaminación.

Pero sobre todo, el plátano es una de las frutas más nutritivas y medicinales que existen.

### Propiedades e indicaciones

En la composición del plátano destaca su riqueza en **hidratos de carbono** (hasta un 21%). En el plátano inmaduro están formados mayormente por almidón. A medida que madura, ese almidón se va convirtiendo en azúcares como la **sacarosa**, **glucosa** y **fructosa**. En el plátano maduro queda alrededor de un 1% de **almidón**, que no suele causar problemas digestivos si se mastica y ensaliva bien.

Sin embargo, los plátanos poco maduros o verdes contienen cantidades importantes de almidón de difícil digestión, lo cual puede dar lugar a flatulencias (gases intestinales) y dispepsia (mala digestión).

El plátano contiene una pequeña cantidad de **proteínas** (1%) y muy pocas grasas (menos del 0,5%).

Destaca por su contenido en **vitamina B<sub>6</sub>**. Unos tres plátanos de tamaño medio aportan la dosis diaria recomendada de esta vitamina para un hombre adulto. Contiene también cantidades significativas de vitaminas **C**, **B<sub>1</sub>**, **B<sub>2</sub>** y **E**, así como de **folatos**.

El plátano es también bastante rico en **minerales**, entre los que destacan el po-

tasio, el magnesio y el hierro. Su riqueza en potasio hace que sea una de las frutas frescas más abundantes en este mineral: solamente el aguacate y el dátil superan al plátano en potasio.

Los dos tipos de **fibra vegetal**, soluble e insoluble, se hallan presentes en el plátano en una cantidad bastante importante, tratándose de una fruta: 2,4 g/100 g. Esta fibra contribuye a la acción hipocolesterolemizante (que hace descender el nivel de colesterol) y suavizante intestinal del plátano.

El plátano contiene pequeñas cantidades de **serotonina**. Esta sustancia derivada del aminoácido triptófano, realiza diversas funciones en el sistema nervioso, como vasodilatación arterial, inhibición de las sensaciones dolorosas en la médula espinal y sedación nerviosa. Está todavía en estudio el efecto que pueda ejercer sobre el organismo las pequeñas cantidades de serotonina presentes en el plátano.

Sus aplicaciones medicinales son las siguientes:

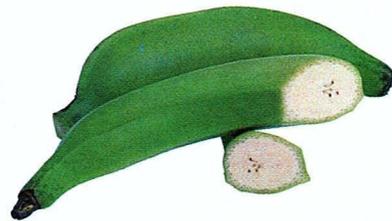
- **Afecciones cardíacas:** El plátano es una fruta ideal para todos aquellos que padezcan del corazón (angina de pecho, infarto, arritmias, insuficiencia cardíaca) o del sistema circulatorio (hipertensión arterial, arteriosclerosis), debido a su excepcional composición:
- Gran contenido en potasio y ausencia de sodio: Con sus 396 mg de potasio y 1 g de sodio por cada 100 g de parte comestible, el plátano presenta el cociente potasio/sodio más alto de todas las frutas y hortalizas (la carne, el pescado y los lácteos contienen mucho menos potasio y más sodio). Una alimentación rica en potasio y baja en sodio previene la hipertensión arterial, las arritmias, la trombosis arterial e incluso el cáncer.

## VARIEDADES DE PLÁTANO

### PLÁTANO MACHO

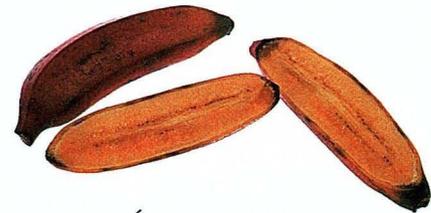
También llamado plátano de guisar o plátano hartón. Se cultiva en muchas regiones de Centro y Sudamérica, así como en África. Es más grande y mucho menos dulce, pero posee abundante fécula (almidón). Su contenido en potasio es también muy alto.

No resulta apto para su consumo en crudo. Con él se realizan todo tipo de guisos, de forma similar a como se cocinan las papas (patatas). También se obtiene una harina con la que se puede hacer incluso pan. Este tipo de plátano constituye la base de la alimentación en muchas regiones tropicales.



### PLÁTANO ROJO

Variedad del plátano común que procede de Malasia. Su piel es de color rojo oscuro y su sabor es muy similar al del plátano común. Se consume crudo.



### PLÁTANO ENANO

Es más pequeño y también más dulce y sabroso que el plátano común. Se cría en las Islas Canarias y en el Sudeste Asiático.



- Presencia significativa de vitaminas del grupo B necesarias para que el músculo del corazón produzca energía, así como de magnesio, que frena el progreso de la arteriosclerosis y previene el infarto.
- Abundante fibra vegetal que hace descender el nivel de colesterol.
- Pequeñas cantidades de serotonina de acción vasodilatadora.
- **Afecciones intestinales:** El plátano solo o combinado con la manzana da muy buen resultado para aliviar las diarreas, tanto en niños como en adultos. Igualmente se aconseja su uso abundante, incluso como alimento único durante unos días, en caso de celiaquía (mala absorción intestinal acompañada de diarrea y desnutrición producida por alergia al gluten). Al igual que el maíz y el arroz, el plátano es un alimento ideal para los celíacos.
- **Artritis úrica y gota:** El plátano provoca una alcalinización de la sangre, que contribuye a neutralizar y eliminar el exceso de ácido úrico, causante de la artritis y la gota.
- **Régimen bajo en sodio:** Siempre que se requiera seguir una alimentación baja en sodio, el plátano es la fruta ideal, pues aporta a la vez calorías, vitaminas y otros minerales. Su uso se recomienda pues en caso de cirrosis hepática, ascitis (líquido en el vientre), edemas (retención de agua en los tejidos) de causa cardíaca o renal, nefritis, nefrosis e insuficiencia renal.
- **Diabetes:** El plátano no está contraindicado en la diabetes, aunque se debe usar controlando los hidratos de carbono en

forma de azúcares que aporta. A diferencia de los azúcares refinados (azúcar blanco), los del plátano se absorben más lentamente y por lo tanto no producen una subida brusca del nivel de glucosa (azúcar) en la sangre.

Su riqueza en **potasio** hace que sea una de las frutas frescas más abundantes en este mineral.



# Tratamientos naturales anti envejecimiento

**E**l mito de la fuente de la juventud se ha convertido en la ilusión de la vida de muchos aventureros, que se han lanzado a una búsqueda inútil. Nadie quiere envejecer y, para muchos, aún continúa esa búsqueda de la poción mágica que nos permita permanecer jóvenes el mayor tiempo posible.

El envejecimiento es un proceso gradual que se inicia en la fecundación y continúa a lo largo de toda la vida. En realidad, la vejez no viene determinada únicamente por la edad, sino también por las enfermedades y la incapacidad, que nos limitan en las tareas diarias. Algunas personas se hacen viejas aún siendo relativamente jóvenes, mientras que otras se mantienen jóvenes, enérgicas y productivas, aunque sean de edad avanzada.

Grandes artistas y genios terminaron muchas de sus obras durante sus últimos años de vida. Por ejemplo, Miguel Ángel tenía setenta años cuando pintó la Capilla Sixtina

y Verdi compuso una de sus más famosas óperas a los ochenta años.

El envejecimiento prematuro y la incapacidad son, en gran parte, resultado de ciertos factores del estilo de vida. Hábitos como el tabaco, el consumo de alcohol y cafeína o el abuso de drogas pueden hacernos envejecer prematuramente. Tanto la alimentación basada en alimentos refinados y calóricos, como la falta de ejercicio, aceleran el envejecimiento.

## Alimentos para sentirte más joven y evitar el envejecimiento

- **Come una ensalada abundante todos los días:** los vegetales cuya hoja es de color verde oscuro contienen muchos **antioxidantes** que no sólo te ayudarán a evitar el envejecimiento, sino que también te protegerán de las enfermedades **cardiovasculares**, del **cáncer** y de **enfermedades degenerativas** como la artritis. Los antioxidantes neutralizan los radica-

les libres, que perjudican al organismo y desempeñan un papel importante en el proceso del envejecimiento.

- Ingiere gran variedad de **vegetales**, como brócoli, tomates y zanahorias, que son ricos en vitamina A, un antioxidante muy potente. El brócoli, la col, la coliflor, el tomate, los espárragos y las patatas son una gran fuente de glutatión, otro poderoso antioxidante y potenciador del sistema inmunitario.
- Sé generoso con las dosis de **fruta**. Si no te gusta mucho la fruta puedes triturar varias piezas y tomarlas en batido. La **vitamina C**, que se encuentra en grandes cantidades en muchas frutas, también es un poderoso antioxidante. El aguacate, la toronja, el melocotón, la naranja y la sandía también son ricos en glutatión.
- No olvides consumir **frutos secos** y **semillas** todos los días. Las semillas de girasol son especialmente ricas en vitamina E, otro poderoso antioxidante. Solamente una o dos nueces del Brasil contienen el selenio suficiente para un día. La carencia de este mineral se ha relacionado con muchas alteraciones del envejecimiento.
- **Evita las grasas malas**, como fritos, grasas hidrogenadas, esterilizadas o saturadas. Lee las informaciones nutricionales de los alimentos antes de comprarlos; te sorprenderá la cantidad de grasas que contienen.
- **Reduce el consumo de carne y pescado** y come más alimentos de origen vegetal. Elige **productos integrales** como pan, arroz y pastas, pues durante el proceso de refinación se extraen la mayor parte de los minerales, vitaminas y fibras de los cereales.

### **¡Pero la alimentación no es lo único importante!**

- Realiza **actividades al aire libre**, camina en la naturaleza, deléitate con la luz del sol. El ejercicio estimula la circulación, mejorando el funcionamiento de todo el organismo.
- Haz **ejercicios de estiramiento** varias veces a la semana. Una de las grandes dificultades que experimentan las personas que envejecen es la disminución de su movilidad y flexibilidad. Pero eso no tiene por qué ser así.
- **Duerme lo suficiente**. Si te cuesta que-

arte dormido, busca algún producto natural que te ayude y que no te cause somnolencia durante el día.

- Busca un **entretenimiento** o alguna **actividad útil**: estar ocupado te ayudará a mantener la vitalidad.

Invierte tiempo en **relacionarte** con familiares y amigos. Nadie es una isla. Estrechar lazos con las personas que nos aprecian, nos ayuda física, emocional y espiritualmente.

### **¿Qué decir de las plantas medicinales?**

Hay una serie de plantas que contienen cantidades significativas de antioxidantes. El **orégano**, el **romero**, la **salvia** y el **tomillo** se pueden utilizar en la cocina como condimento. También se pueden tomar infusiones de **melisa**, **menta** y **cardo mariano**.

El **ginkgo biloba** es fundamental en el proceso del envejecimiento. Habrás oído decir que somos de la edad de nuestros pensamientos. Nuestro cerebro, pues, es la parte más importante a proteger del envejecimiento. El ginkgo biloba aumenta la circulación cerebral y el oxígeno que llega a las células del cerebro; por tanto, ayuda a la memoria, a la agilidad mental, a la concentración, alivia la sensación de vértigo y hasta el mal humor.

El **ginseng** es considerado por chinos y coreanos como la fuente de la juventud. Mejora el tono muscular y la piel, así como la digestión y el apetito. Se utiliza para fortalecer a personas debilitadas por enfermedades crónicas y por la vejez.

La **centella asiática** se usa normalmente en la India para aumentar la longevidad y la memoria.

La **onagra** es rica en ácido gamma-linolénico, considerado útil en muchas situaciones clínicas y para prevenir los daños relacionados con el envejecimiento.

El **ajo** aporta muchos beneficios a la salud, entre ellos la reducción del nivel de tensión arterial y de colesterol. El ajo ayuda a evitar la coagulación de la sangre y mejora la circulación. No sorprende por lo tanto que muchos estudios lo asocien a una mejora de la memoria y a un envejecimiento más lento.

Escoge vivir de manera más saludable durante más tiempo. No dejes nada al factor suerte.

Tanto la alimentación

basada en alimentos

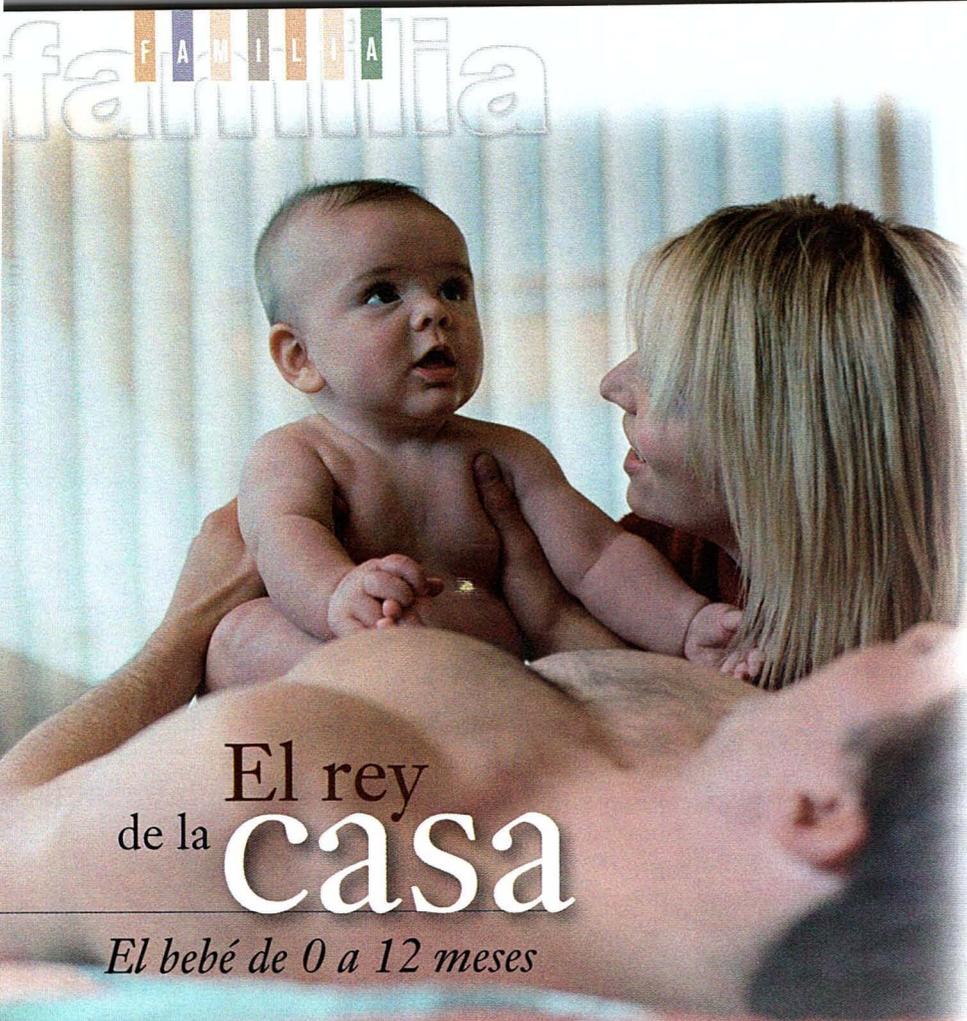
**refinados  
y calóricos,**

como la falta

de **ejercicio**

aceleran

el envejecimiento.



## El rey de la casa

*El bebé de 0 a 12 meses*

**E**l periodo infantil se caracteriza por estar dominado por los intereses sensoriales. El psicólogo suizo **Jean Piaget** lo denomina **periodo sensomotriz**, en clara alusión a los intereses que predominan.

El niño evoluciona a partir de unos reflejos instintivos que posee al nacer, y que se manifiestan a través de las distintas sensaciones táctiles: la succión, la aprehensión, o la extensión de los brazos.

No obstante, el recién nacido es un ser principalmente vegetativo, que duerme mucho, y que necesita satisfacer con frecuencia sus necesidades nutritivas.

Ese contacto es importante para él. En ese nuevo mundo reconoce algo que lo tranquiliza, algo que le resulta familiar de la anterior etapa de feto: los rítmicos latidos del corazón de su madre y el grato tono de su voz.

### **Las primeras reacciones sensoriales**

El sistema sensitivo de cualquier ser humano se halla completamente formado ya antes del nacimiento, y comienza a utilizarlo desde ese mismo momento; aunque, al principio, las sensaciones recibidas no tengan ningún sentido para él. No obstante, su

oído puede reconocer, desde los primeros días, la voz de su madre y reaccionar ante diversos sonidos.

También puede decirse que ve desde el nacimiento, o más exactamente, reacciona ante la luz. Su percepción permanece muy difuminada, pues sus ojos presentan una miopía fisiológica que le impide distinguir los objetos alejados. Progresivamente irá perfeccionando su visión.

Parece agraderle el sabor dulce. Reacciona frente a determinados olores. Desde las primeras 24 horas agradece el calor y rechaza el frío. Da muestras de sensibilidad táctil.

### **Características psíquicas**

Aprender el mundo exterior es el gran reto que tiene por delante el niño.

Para ello el desarrollo de los sentidos y el movimiento son fundamentales.

Hasta los doce meses todo gira alrededor de estos dos aspectos. Pero todo su desarrollo puede verse fuertemente condicionado por la atmósfera afectiva que lo rodea.

Necesita sentirse seguro en medio de tantas cosas desconocidas.

Las primeras emociones que manifestará muy rápidamente serán la **angustia**, el **miedo** y el **placer**.

En un principio predominan las emociones llamadas negativas. El niño se ve asaltado por sensaciones de carácter penoso o doloroso. Especialmente en los dos primeros meses, en los que abunda el llanto.

### **Peligro de tiranía**

Una atmósfera afectiva acogedora, según indicábamos anteriormente, facilita la solución de esos momentos críticos.

Sin embargo, no conviene estar excesivamente preocupado por ofrecerle ese necesario equilibrio emocional. Si él llega a percibirlo podría convertirse en un "tirano" para sus padres, exigiendo permanente atención.

En cuanto a las sonrisas precoces que pueden aparecer ya desde los dos meses, son demostraciones de placer ante ciertos estímulos agradables como las caricias, el calor, o el acunamiento. La risa y los palmo-teos como signos de alegría comienzan a aparecer a los 7-8 meses.

Todo su **desarrollo** puede verse fuertemente condicionado por la atmósfera afectiva que lo rodea.

# Desarrollo psicofísico

## Desarrollo de la psicomotricidad

En el momento de nacer, la cabeza es la parte del cuerpo más desarrollada: la quinta parte del cuerpo. En un adulto la cabeza representa un octavo.

### 1 mes

- Fijación de la mirada.
- Recostado boca abajo, levanta la cabeza y dobla las piernas.
- Toma con fuerza la mano de otra persona.
- Reacciona al sonido de una campanilla.

### 2 meses

- Sigue con los ojos a una persona en movimiento.
- Emite diversos sonidos.
- Sonríe a los rostros conocidos.

### 3 meses

- Se apoya sobre los antebrazos cuando está acostado boca abajo.
- Responde a las sonrisas sonriendo.

### 4 meses

- Vuelve la cabeza para mirar a quien lo llama.
- Toma fuertemente las cosas con la mano.

### 5 meses

- Se mantiene sentado un breve periodo de tiempo.
- Recoge un juguete que cae cerca de él.

### 6 meses

- Puede mantenerse sentado.

### 7 meses

- Toca su imagen reflejada en un espejo.

### 8 meses

- Busca un objeto que ha desaparecido.
- Se sostiene en pie, sujetándolo.
- Sostiene con las manos la pelota y objetos pequeños.

### 9 meses

- Se mantiene en pie apoyándose.
- Dice 'papá', 'mamá' y palabras simples.

### 10 meses

- Bebe, con ayuda, de una taza o un vaso.
- Se pone en pie en el "parque".

### 11 meses

- Gatea con rapidez.

### 12 meses

- Puede mantenerse en pie sin ayuda.
- Comienza a manejar la cuchara.

## Desarrollo de la inteligencia

- Piaget sitúa en los ocho meses el nacimiento de la inteligencia.
- Inteligencia práctica y fácilmente accesible.
- Coordina actos con un fin.
- Inteligencia sensomotriz.

## Desarrollo del lenguaje

- A los tres meses comienza la fase del balbuceo, durante la cual el niño pasa largos periodos oyéndose a sí mismo.
- Emite sonidos vocálicos, comenzando con la 'a'.
- Hacia los diez meses comienza a usar la 'e'.

## Desarrollo de la personalidad

- Predominan las emociones de la angustia, el miedo y el placer.
- Contacta con el mundo exterior a través de la figura materna.
- Necesidad de seguridad afectiva como preparación para el desarrollo social.



# Manos dignas

**L**a luna llena de primavera ilumina de pleno la mesa puesta. A la tibia claridad de su luz, los objetos cobran un relieve distinto, más real y más profundo. El pan parece más vivo, más igual a la mano que lo parte. El vino parece más rojo, más color de sangre.

Todos callan en esa extraña cena, surcada de presagios. Es la última vez que estarán juntos los doce. Pero ellos no lo saben. Jesús prolonga, entre confidencias y silencios, la intimidad de esta sobremesa especial. Nunca se han sentido tan unidos, ni tan amenazados por la separación. Nunca han apreciado tanto la compañía de quien, por primera vez, temen perder. Jesús mira a sus amigos e inesperadamente dice: –La mano del que me va a entregar, está aquí, en la mesa.

Un escalofrío recorre el grupo mientras todos examinan, unas tras otras, sus propias manos.

**Las manos de Natanael.** Francas, sencillas, acostumbradas a tomar la posición de la oración. Manos que ya estaban orando la primera vez que Jesús lo vio bajo la higuera.

**Las manos de Andrés,** fuertes, callosas, curtidas por el sol y por el mar. Manos activas, de pescador, de marinero. Manos de quien desea ayudar. Donde sea y en lo que sea: a repartir el pan multiplicado, a llevar a otros a Cristo.

**Manos de Juan,** muy jóvenes. Inquietas, sensibles. Sin endurecer todavía por la vida. Jesús las mira de cerca, con cariño,

crispadas y nerviosas, a su lado. Manos inexpertas que cometerán aún muchos errores. Pero que después, purificadas por el fuego del afecto al Maestro, le dedicarán el Evangelio de la verdad y del amor.

**Manos de Jacobo.** Bruscas, de carácter. Firmes, cerradas en forma de puño sobre la mesa. Manos ambiciosas, que se quieren aferrar tan fuertemente a las bendiciones de Dios, que se atrevieron a reclamar un lugar de privilegio junto a su trono. Manos valientes del primer apóstol mártir, de quién sabía por experiencia que «*el reino de los cielos ofrece resistencia y sólo los valientes lo conquistan*»

(Mateo 11: 12).

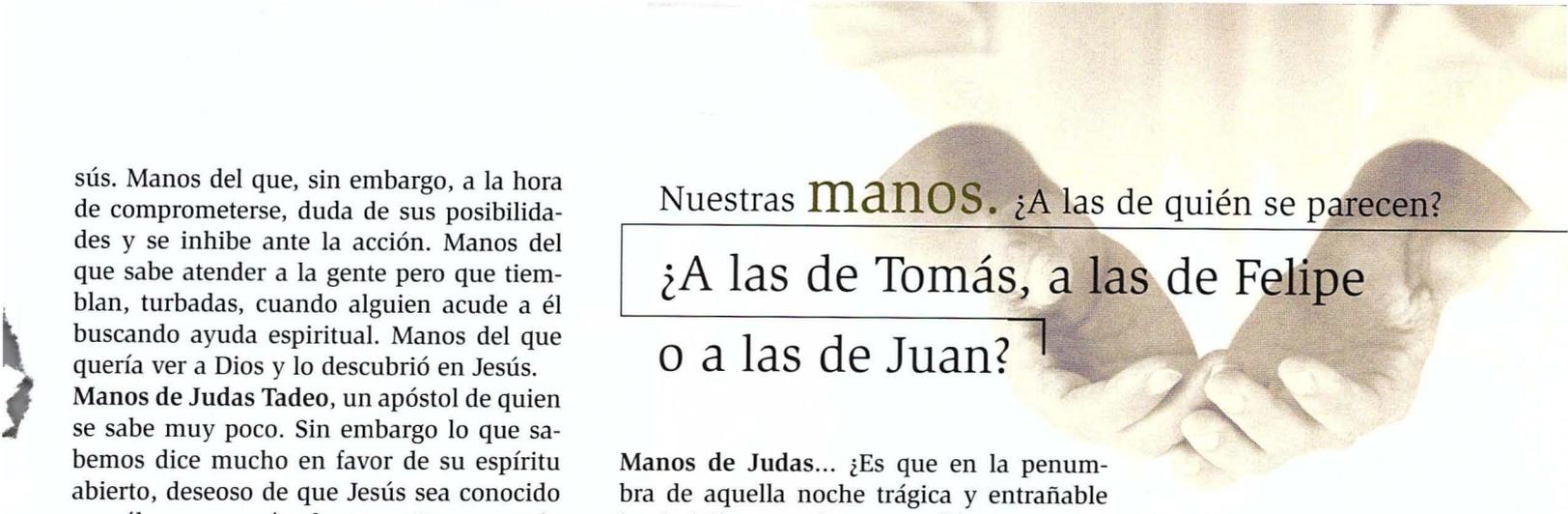
La mirada se detiene en **las manos de Mateo.** Manos de escribiente, de intelectual, de banquero. Finas, pulcras, hábiles. Acostumbradas a contar las monedas, a anotar con cuidado, a calcular bien. Manos que un día dejaron la caja por la pluma y escribieron el Evangelio más extenso. Manos del que puso sus talentos al servicio de Jesús, atreviéndose a decirle que sí.

Ahora **las manos de Pedro.** Manos de hombre casado (¿llevarían una alianza?). Gastadas, quizá nudosas. Endurecidas por el trabajo. Impulsivas, prontas a amenazar, a golpear duro. Manos que gesticularían desafortadamente aquella misma madrugada para negar a Jesús. Pero que después, lavadas en las lágrimas del arrepentimiento, un día también serían clavadas en otra cruz.

Mirad las manos...

**Simón: ¿Cómo eran sus manos?** Unos lo llamaban Zelote, es decir, terrorista. ¿Manos de terrorista en la mesa del Señor? ¿Habrían llegado a matar a alguien? Otros lo llamaban Cananista, es decir, patriota, partisano. ¿Manos de alguien que pudo ser un héroe de la patria, pero prefirió ser un héroe de Dios? De cualquier modo, manos de quien es fiel a sus principios hasta las últimas consecuencias.

**Manos de Felipe,** el ciudadano universal, el que tiene muchas relaciones, al que se acude cuando se quiere conocer a alguien importante. Que, cuando hace falta, sirve de intérprete a los extranjeros que buscan a Je-



Nuestras **manos**. ¿A las de quién se parecen?

¿A las de Tomás, a las de Felipe  
o a las de Juan?

sús. Manos del que, sin embargo, a la hora de comprometerse, duda de sus posibilidades y se inhibe ante la acción. Manos del que sabe atender a la gente pero que tiemblan, turbadas, cuando alguien acude a él buscando ayuda espiritual. Manos del que quería ver a Dios y lo descubrió en Jesús.

**Manos de Judas Tadeo**, un apóstol de quien se sabe muy poco. Sin embargo lo que sabemos dice mucho en favor de su espíritu abierto, deseoso de que Jesús sea conocido no sólo por un círculo pequeño y cerrado de creyentes, sino por todo el mundo. Manos tendidas en el gesto cordial y fraterno del antisecario, del que no quiere imponer sino compartir.

**Manos de Santiago**, hijo de Alfeo, un apóstol del que no sabemos más que su nombre. Sus manos, anónimas, del montón, no hicieron historia. Manos del que pasó desapercibido. Del que nadie recuerda. Del que cumplió su modesta labor, sin gloria, aunque quizá no sin pena. Manos, para Cristo, tan queridas como las demás.

**Manos de Tomás**, casi idénticas a las de su hermano gemelo, pero que se orientaron hacia otro destino. Manos enérgicas. De arranques violentos, de quien actúa por convicción, pero al que no es fácil convencer. Manos realistas. Pesimistas, casi. Del que está dispuesto a morir por Jesús, pero le cuesta vivir por él. Del que asume antes la desgracia que el gozo. Manos prontas al gesto escéptico, cortante, negativo: «*No sabemos adónde vas, ¿cómo podemos saber el camino?*» (Juan 14: 5). Manos también del que no siempre está en el grupo. Del que va cuando le parece. Del que, cuando los demás ven al resucitado, está ausente. Manos del incrédulo, del que tiene que ver para creer, del que tiene que palpar para aceptar. Manos que tres días más tarde van a verse forzadas a tocar las heridas, aún abiertas, del costado de Jesús, y que tras esa dolorosa experiencia se asirán firmemente a las de su Maestro, aceptado ya como Señor.

—La mano del que me entrega está conmigo en la mesa.

Una mano como las otras. Nada en ella la delata ni la hace parecer más falsa, más traidora que las demás. Una mano en la que nada indica que es ladrona. Nadie diría que es criminal. Lejos de cualquiera pensar que sería suicida. Una mano que nadie creería capaz de vender a un amigo por tan poco.

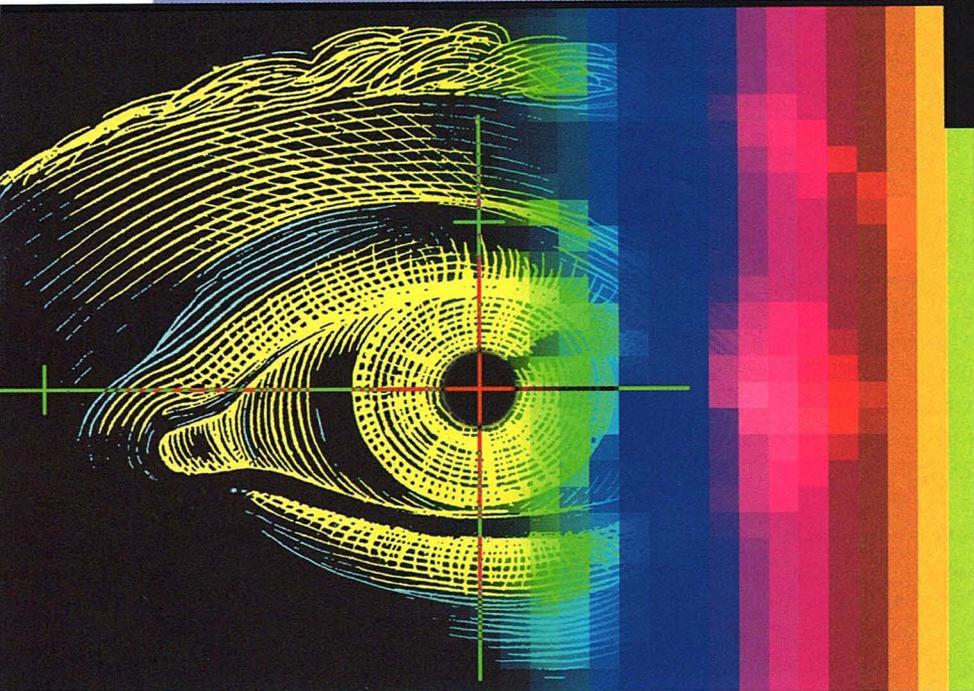
**Manos de Judas...** ¿Es que en la penumbra de aquella noche trágica y entrañable las hubiéramos visto muy diferentes a las nuestras? ¿Es que nuestras manos no tienen nada en común con las suyas? ¿Es que no han traicionado nunca, un poco, a Jesús alguna vez? «*La mano del que me entrega*» (Lucas 22: 21, 22), ¿incluye también tu mano y la mía?

Ahora somos nosotros quienes miramos **las manos de Jesús**. Manos fuertes, de obrero. Curtidas por la intemperie y el trabajo, que han conocido uñas negras, cortes de sierra, tajos del hacha y golpes de martillo. Manos valientes que se atrevieron a tocar las llagas de los leprosos. Manos que, cariñosas, dejaron a un lado la predicación para acariciar a los niños y tomarlos sobre sus rodillas. Manos vigorosas que se aferraron a las de los muertos para devolverlos a la vida. Manos firmes que ofrecieron apoyo a los «*cargados y cansados*» (Mateo 11: 28-30), para hacerlos descansar. Manos generosas que se prestaron a lavar los pies de los discípulos, y a servirles de comer. Que poco después van a ser clavadas en una cruz y desgarradas por la absurda crueldad humana. Manos que hoy siguen tendidas hacia nosotros.

**Nuestras manos.** ¿A las de quién se parecen? ¿A las de Tomás, a las de Felipe o a las de Juan? Difícilmente habrán sido tan agresivas como las de Simón, ni habrán defraudado más que las de Mateo, ni se habrán crispado para decir blasfemias mayores que las de Pedro.

No importa su aspecto, no importa su historia: jóvenes o gastadas, cuidadas o rudas, hábiles o torpes, fuertes o finas, limpias o sucias.

Todas están invitadas por Jesús a su cena. Si al mirarlas nos parecen indignas, es que necesitamos aceptar su invitación. Porque es precisamente nuestra necesidad lo que la ha motivado. Y no hay nada que desee más que reunir un día, en un gran encuentro, en torno a su mesa, todas nuestras manos.



## Implantes de chips

cambio, chips subcutáneos para localización de mascotas y para que determinados pacientes portasen su historial clínico).

La ocasión para Warwick volvería a presentarse en mayo de 2007, con motivo de la desaparición de otra niña inglesa, **Maddie McCann**. El inventor ahora asegura que ya tiene firmados contratos para comercializar su chip, del tamaño de un grano de arroz. Se dice que ya hay cientos de voluntarios que lo llevan.

### Obsesión por la seguridad

La inseguridad creciente, o más bien la percepción de la misma, está abriendo paso a formas de control y vigilancia cada vez más sofisticadas: cámaras de vídeo en lugares públicos, tarjetas digitales, localizadores por telefonía móvil, tecnología de exploración o seguimiento por satélite (GPS, Google Earth, satélites espías...), chaquetas con GPS y pulseras localizadoras para niños... y un etcétera cada vez más largo.

Dentro de él cabe mencionar la lectura electrónica del iris del ojo, sistema de identificación mucho más preciso que las huellas dactilares y más seguro que el reconocimiento del rostro. Se usa cada vez más en los aeropuertos y, dado el patrón exclusivo que entraña, permite controlar a los pasajeros que quieren entrar a un país, cotejando su iris con los millones de ejemplares ya almacenados en bases de datos.

No menos relevantes resultan los nuevos sistemas de visión infrarroja, mucho más potentes que los rayos X. Sus usos, aparte de militares e industriales, se están extendiendo al ámbito de la seguridad ciudadana y el control social, sobre todo a raíz de los macroatentados terroristas de los últimos años (11-S, 7-J...). Permiten, por ejemplo, ver desnudas a personas vestidas y traspasar los muros de los hogares. (¿Te agrada la idea?).

### La amenaza totalitaria

Tras dichos atentados, diversos gobiernos occidentales (en particular, el estado-

¿ **T**e hace ilusión ser un ciborg? Por si acaso, déjame primero contarte lo que es.

Un ciborg es un organismo cibernético: un ser vivo (animal, persona...) al que se le han agregado (implantado) componentes mecánicos, o más bien electrónicos.

Aunque también podrían entrar en la definición, aquí no hablamos de alguien con un marcapasos o un audífono. Aludimos más bien a la tecnología integrada en un organismo vivo que sirve para controlarlo en un sentido más amplio. Por ejemplo, mediante un microchip del tipo RFID (identificación por radiofrecuencia), implantado bajo la piel.

No es ciencia ficción. En 2002 el científico inglés **Kevin Warwick** ofreció un chip de su creación a raíz de los asesinatos de dos niñas británicas, previamente raptadas mediante engaños. Años antes, en 1998, él mismo se lo había implantado con éxito en su brazo izquierdo para ejecutar ciertos actos (abrir puertas, encender luces...) y estar localizable. El dispositivo de rastreo permitiría encontrar a niños desaparecidos por medio de las ondas enviadas por el microchip a un ordenador. Aunque hubo muchos padres partidarios, la idea no prosperó por las objeciones éticas planteadas. (Sí se comercializaron, en

# ¿seguridad o control?

unidense y el británico) han incorporado **medidas legales cada vez más restrictivas**: detención preventiva de simples sospechosos, alargamiento de los plazos de detención, controles de seguridad cada vez más severos... e incluso, en el caso norteamericano, admisión de datos obtenidos bajo tortura.

Tales medidas han sido acogidas con sorprendente naturalidad, limitándose las críticas contra ellas a sectores marginales. Como en el caso de Maddie y los chips de Kevin Warwick, ha bastado la creciente percepción de un peligro para que aumentara la obsesión por la seguridad, aunque fuera al precio de recortar derechos. El problema de estas tendencias es que puede haber gobiernos con vocación totalitaria que se sirvan de, e incluso alimenten, esa obsesión. Las citadas restricciones, de hecho, ¿no son ya pasos objetivos hacia un sistema policíaco? Amparándose en la excusa de la seguridad, el Poder tal vez se proponga arrebatarnos la libertad.

No es ajena a este escenario la profecía bíblica.

## La profecía

Ya en números previos de SALUD CUATRO, y dentro de nuestra sección "Profecías Vivas", describimos un futuro próximo de perfiles sombríos: neorreligiosidad, afanes hegemónicos, persecuciones... La combinación de la inseguridad creciente (favorecida también por los cada vez más frecuentes desastres naturales; ver números 37 y 41) con la vocación de poder a toda costa en un mundo globalizado, supone un poderoso estímulo para **tentaciones liberticidas**.

La Escritura anuncia que antes del fin de la historia los poderes dominantes se aliarían para imponer al mundo su ley, mezclando política y religión, lo cual traería gran angustia para las minorías perseguidas (ver Apocalipsis 13; Lucas 21: 12; Mateo 24: 21-22). Llegaría un momento en el que nadie podrá «*comprar ni vender, sino el que*

*tenga la marca o el nombre de la bestia, o el número de su nombre*» (Apoc. 13: 17; dicho número es el 666, según 13: 18). La marca irá «*en su frente o en su mano*» (14: 9; cf. 13: 16).

En este punto conviene añadir que el insensato Kevin Warwick, no contento con haberse insertado un chip en el brazo, «*planea implantar un chip en su propio cerebro, en un ambicioso proyecto que podría culminar con la capacidad de enviar mensajes telepáticos*» (El Mundo, 20.11.07). Y es sólo el primer paso para que muchos le imiten. (Recordemos: «en su frente o en su mano»; suena parecido, ¿verdad?). El control electrónico de la población, e incluso su robotización, parecen cada vez más verosímiles.

El control electrónico de la población, e incluso

su robotización, parecen cada vez más verosímiles.

Pero Dios no quiere que seamos **ciborgs**:

él anhela que seamos **libres** (Juan 8: 32).

Al margen de cuán literalmente quepa entender la predicción bíblica (ya muchos cristianos reconocieron el 666 en los códigos de barras usados para identificar artículos comerciales), lo verdaderamente grave y relevante es que la Escritura nos avisa de que tratarán de robarnos la libertad de conciencia (sea con chips o por cualquier otro medio), y nos advierte que no lo toleremos (ver Apoc. 14: 9-10).

Pues Dios no quiere que seamos ciborgs: anhela que seamos libres (Juan 8: 32). Pero para ello, dadas las crecientes amenazas, no parece haber otro camino que volvernos a él, única garantía de libertad y de victoria (ver Apoc. 14: 6-13).

## Cocina

### Croquetas exprés

Colocar la bechamel con el ingrediente elegido para las croquetas caliente en una manga pastelera sin boquilla y dejar que se enfríe. Una vez fría, disponer la masa en largos cilindros sobre una fuente que contenga pan rallado; pincelar con huevo batido, cortar el cilindro en porciones con un cuchillo y envolver con pan rallado.



### Nueces sin piel

Para separar la piel de las nueces sin problema, dejar los frutos en remojo en un recipiente que contenga agua azucarada, durante 24 horas. La piel se separa prácticamente sola.

### Bizcocho reseco

Si al sacar el bizcocho del horno observas que no está suficientemente esponjoso, rociar con unas gotas de zumo de naranja y dejar reposar para que el zumo impregne todo el bizcocho.

### Verduras coloridas

Para que las verduras hervidas mantengan su color, basta con agregar al agua de cocción una cucharadita de bicarbonato.

## Hogar

### Microondas limpio

Colocar en el interior un recipiente con agua y un trozo de limón. Hervir el agua hasta que se produzca una gran cantidad de vapor. Después limpiar con un trapo.

### Comprar zapatos

Es aconsejable ir a comprar zapatos siempre al finalizar tu jornada de trabajo, ya que es entonces cuando los pies están más cansados y también algo hinchados. Al probártelos debes poder mover los dedos libremente.

### Velas duraderas

Antes de encenderlas, introducir las velas un rato en el congelador, teniendo la precaución de que no lleguen a congelarse. Te durarán más tiempo.

### Quemaduras de plancha

Para eliminar la aureola amarilla que se forma cuando se quema alguna prenda con la plancha, frotar la zona quemada con agua oxigenada rebajada al 50%, a la cual se le habrá añadido un chorro de limón; luego, lavar normalmente. Evitar secarla al sol.



## Belleza

### Evita mojar te los labios

Para humedecer los labios, evitar pasar la lengua sobre ellos. Momentáneamente se humedecen, pero tiene efecto rebote: cuando la humedad se evapora, la sequedad es mayor que antes.

### Piel nutrida

Cada noche, añade a tu crema nutritiva habitual unas gotas de aceite de rosa mosqueta. Es ideal para mantener bien nutrida la piel seca. Utilizar también con la crema corporal.

### Baño reafirmante

Realizar una infusión con medio litro de agua y una cucharada de hojas de salvia. Dejar reposar 15 minutos, colar, añadir al agua (no muy caliente) del baño e introducirse en él no más de 20 minutos.



### Desodorante casero para los pies

Mezclar dos cucharadas de bicarbonato con diez de polvos de talco. Aplicar directamente en los pies después de la ducha. También se puede espolvorear con este desodorante casero el interior del calzado. Los resultados son excelentes.

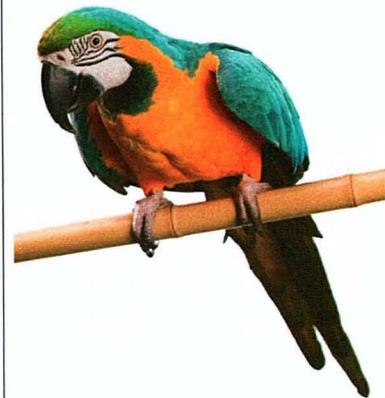
## Plantas y mascotas

### Abono natural

Si tienes una pecera o acuario, no tires el agua cuando la cambies. Es un excelente abono natural para tus plantas.

### Después de una gran nevada

Tras una gran nevada, evitar que se acumule la nieve en arbustos de hoja perenne, principalmente de las coníferas; para que las ramas no se rompan, sacudir suavemente.



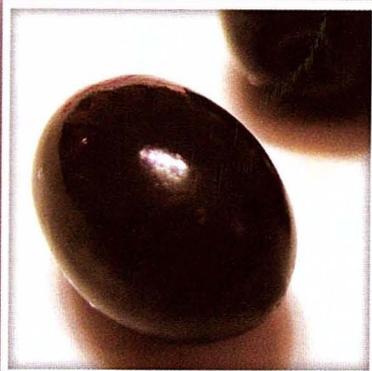
### Recompensa a tu loro

Para la preparación del néctar utilizar una cucharadita de azúcar moreno, una de miel y una de papilla infantil de fruta. Disolver todo en un vaso de agua tibia mezclada con zumo de fruta dulce.

### Cataratas en el perro

No modificar su entorno: cambiar los muebles de lugar puede plantear problemas, pues el territorio del perro se convierte en un lugar nuevo, con el consiguiente peligro de choque.

## D E T O D O U N P O C O



## TAPENADE

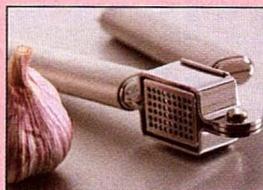
## Elaboración:

- Pelar el diente de ajo.
- Picar las aceitunas, las alcaparras y el diente de ajo.
- Incorporar el aceite y batir hasta que emulsione.
- Muy útil para elaborar canapés.

## Ingredientes

## (para cuatro personas):

- 250 g de aceitunas negras sin hueso
- 25 g de alcaparras
- 1 diente de ajo
- 100 ml de aceite de oliva



## P R I M E R P L A T O

## ENSALADA DE ESCAROLA Y NARANJA

## Elaboración:

- Limpiar y picar la escarola.
- Pelar, desgajar y cortar las naranjas en trozos no demasiado grandes.
- En una sartén saltear a fuego suave los pistachos pelados y las uvas pasas.
- Cuando estén calientes los frutos secos, retirar la sartén del fuego y mezclar el salteado con el aceite de oliva virgen y con zumo de limón.
- Montar el plato componiendo con la escarola y los gajos de naranja una ensalada vistosa.
- Aliñar con la vinagreta de frutos secos
- Servir al momento.



## Ingredientes

## (cuatro personas):

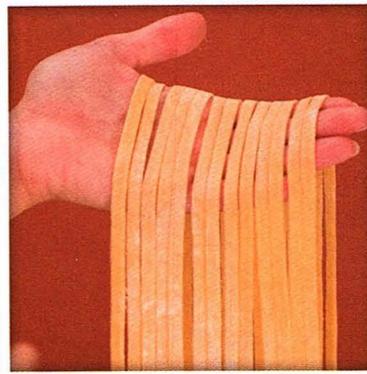
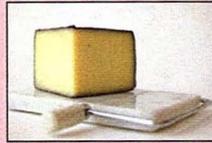
- 1 escarola
- 2 naranjas
- 50 g de pistachos pelados
- 50 g de uvas pasas sin hueso
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- El zumo de medio limón
- Sal marina



## TALLARINES CON SALSAS DE NUECES

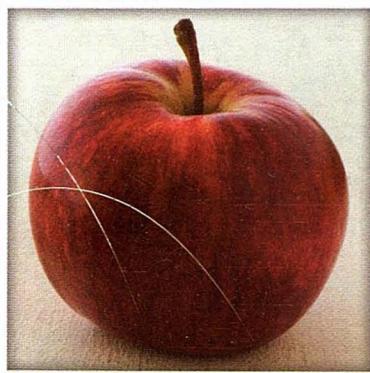
### Elaboración:

- Picar finamente la mejorana y el perejil.
- Reducir las nueces a polvo en una picadora e incorporarlas a las hierbas ya picadas.
- Añadir lentamente la leche evaporada hasta que esté perfectamente ligada.
- Agregar un poco de aceite, lo justo para convertir la pasta en un puré fino, y sal.
- Hervir los tallarines en abundante agua durante 9 minutos. Escurrir e incorporar un poco de aceite para que no se peguen.
- Colocar los tallarines en una fuente previamente calentada y verter la salsa por encima.
- Servir el queso en un cuenco aparte.



### Ingredientes (para cuatro personas):

- 1/2 kg de tallarines
- 100 g de queso rallado
- 100 g de nueces peladas
- 1 vaso de de leche evaporada
- Aceite de oliva
- Mejorana y perejil
- Sal marina



## PUDIN DE MANZANA

### Elaboración:

- Pelar y trocear las manzanas. Hervirlas tapadas en un cazo con 100 ml de agua, hasta que queden prácticamente deshechas.
- Agregar la leche, la canela, los bollos suizos troceados, la mantequilla, el azúcar y los huevos previamente batidos.
- Mezclar bien los ingredientes y verterlos en un molde untado con mantequilla y espolvoreado con azúcar.
- Introducir el molde en horno al baño maría durante 30 minutos.
- Dejarlo enfriar, desmoldar y disponerlo en una fuente.
- Se puede acompañar con helado.

### Ingredientes

#### (para cuatro personas):

- 250 g de manzana reineta
- 2 bollos suizos
- 25 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- 2 huevos
- 100 ml de leche
- Canela



## Eucalipto

Sus hojas contienen tanino, resina, ácidos grasos y sobre todo, esencia, en la que se encuentran sus principios activos. Esta esencia contiene cineol o eucaliptol, hidrocarburos terpénicos, pineno y alcoholes alifáticos y sesquiterpénicos. A ella se deben sus propiedades expectorantes, balsámicas, antisépticas, broncodilatadoras y ligeramente febrífugas y sudoríficas.

El eucalipto está indicado en todas las afecciones de las vías respiratorias, especialmente en los catarrros bronquiales, en el asma y en las bronquitis agudas y crónicas.

Por su acción antiséptica y balsámica (antiinflamatoria) sobre la mucosa bronquial, colabora en la regeneración de las células dañadas, facilita la expulsión de la mucosidad y calma la tos. El eucalipto es una de las plantas más efectivas que se conocen, para las afecciones bronquiales y pulmonares.

### Baños de vapor

Los baños de vapor son la mejor forma de aprovechar todas las propiedades del eucalipto.

En una olla con agua hirviendo, se echa un puñado de hojas de eucalipto, o bien de 4 a 6 gotas de esencia por litro de agua. El enfermo se sienta en una silla cubierto con una sábana o toalla, con el tórax desnudo, y sitúa la cabeza por encima de la olla, de forma que el vapor le llegue al pecho y a la cabeza. El baño debe durar de 5 a 10 minutos, y se aplica 3 o 4 veces diarias.



El vapor, junto con la esencia de eucalipto volatilizada, actúa de dos formas:

- Directamente sobre la piel del pecho, facilitando la eliminación de toxinas a través de la piel y descongestionando los pulmones.
- Por inhalación dentro de los bronquios. Además, a la acción antiséptica, balsámica y expectorante de la esencia de eucalipto, se añade el efecto mucolítico del vapor de agua, que deshace el moco bronquial y facilita así su eliminación.

### Esencia contra la tos

Disolver 2 cucharadas de miel en medio vaso de agua, y añadirle 2-3 gotas de esencia de eucalipto. Tomarlo en caso de tos causada por faringitis o laringitis (infección de la garganta), traqueitis, bronquitis o catarro bronquial. Se pueden tomar hasta 4 o 5 vasos diarios. Para los niños, es suficiente con 2 o 3 vasos al día.

*Si deseas saber más, consulta la obra del doctor Jorge D. Pamplona, 'Enciclopedia de las plantas medicinales', Editorial Safeliz, Madrid, 2000, pág. 304.*

LA VOZ DE LA ESPERANZA te ofrece completamente gratis estos cuatro cursos

# conoce mejor a JESÚS

Para conocer mejor la figura de Jesús, puedes examinar cómodamente en tu casa los cursos por correspondencia de 25 lecciones "LA BIBLIA HABLA" o bien "TESOROS DE VIDA" de 30 lecciones

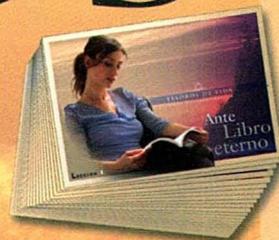


LA BIBLIA HABLA  
(25 lecciones)

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



Apartado 179 • 46500 Sagunto (Valencia)



TESOROS DE VIDA  
(30 lecciones)



SALUD Y VIDA  
(15 lecciones y un glosario)



HOGAR FELIZ  
(10 lecciones)

¡Soñar, Señor,  
**soñar!**

Hazme soñar... ¡Soñar, Señor, soñar!...

¡Hace tiempo que no sueño!

Soñé que iba una vez -cuando era niño todavía,  
al comienzo del mundo-

en un caballo desbocado por el viento,  
soñé que cabalgaba, desbocado, en el viento...  
que era yo mismo el viento...

Señor, hazme otra vez soñar que soy el viento,  
el viento bajo la Luz, el viento traspasado por la Luz,  
el viento deshecho por la Luz,  
el viento fundido por la Luz,  
el viento..., hecho luz...

Señor, hazme soñar que soy la luz...  
que soy tú mismo, parte de mí mismo...  
y guárdame, guárdame dormido,  
soñando, eternamente soñando  
que soy un rayito de luz de tu costado.

LEÓN FELIPE



Soñar