

saludcuatro

física • mental • espiritual • social

ANOREXIA:

Señales y síntomas

*Consejos prácticos
para detener el*

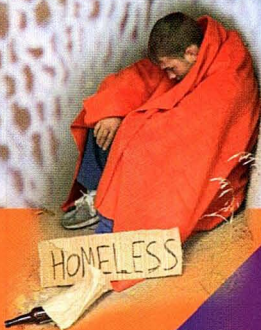
CAMBIO CLIMÁTICO

Guerra al

ESTREÑIMIENTO

y otras afecciones intestinales

LOS BENEFICIOS de la ESPIRITUALIDAD



PROFECÍAS VIVAS

"Porque tuve hambre..."

3,3 e. • AÑO 12 • n.º 46



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^a Weindl, Isaac Chía;

Procesos informáticos: Javier Zanuy;

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 Á. Roig, doctor en Filología y licenciado en Teología.

Año 12 / n° 46

Impresión: IBERGRAPHI 2002

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

Depósito Legal: M-29936-1996

IMPRESA EN ESPAÑA



editorial safeliz

SALUD CUATRO
destina el 0,7 %
para ayuda humanitaria

CONTENIDOS

Nº46 - ABRIL 2008

- 5 Editorial
- 6 Te interesa saber...

FAMILIA

- 12 El niño de 1 a 3 años

ALTERNATIVA ECOLÓGICA

- 20 Noticias que deben preocuparnos... y concienciarnos
- 21 Consejos prácticos de wwwf/ADENA que favorecen el medio ambiente

BIENESTAR

- 8 Los beneficios de la espiritualidad
- 16 Efectos saludables de la limpieza intestinal

NUTRICIÓN

- 11 La anorexia nerviosa
- 25 Recetas coleccionables

BELLEZA

- 15 Realza tu belleza con tratamientos naturales

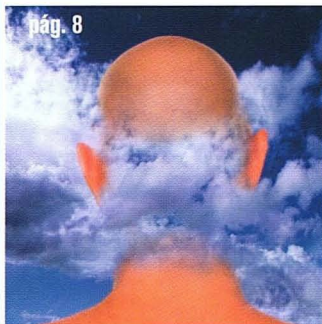
VIDA INTERIOR

- 18 ¡Qué bello es vivir!... si sabemos apreciarlo

PROFECÍAS VIVAS

- 22 "Porque tuve hambre..."

- 24 Trucos
- 27 Fitoterapia
- 28 Página de reflexión



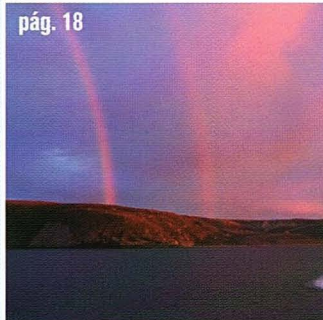
pág. 11



pág. 12



pág. 18



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.

Especialistas en salud integral

Biblioteca Educación y Salud

Por los doctores Jorge D. Pamplona Roger,

Isidro Aguilar, Herminia Galbes
y José A. Valtueña

La Biblioteca Educación y Salud está compuesta de varias enciclopedias, que abarcan todo el saber de la ciencia médica y educativa. Este ambicioso plan internacional de ayuda, imprescindible para toda la familia, se publica simultáneamente en las principales lenguas del mundo.

Tamaño: 22 x 28,5 cm

Tomos: 10

Encuadernación de lujo (con estampaciones en oro)

Idiomas: español, inglés y francés, y también
en alemán y portugués

'BEST SELLER'
MÁS DE
600.000
EJEMPLARES VENDIDOS
INTERNACIONAL

1

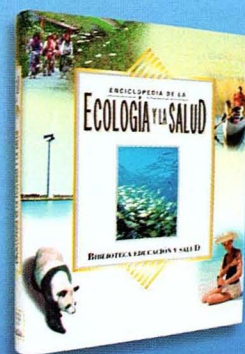
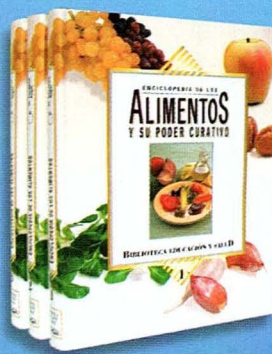
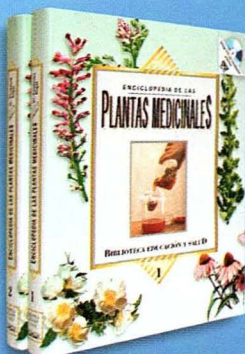
10 tomos,
con más de 4.000 páginas
con miles de consejos prácticos.

2

Tratamientos
naturales y consejos
para los principales problemas
de salud que nos afectan
a todos.

3

Información
especializada al alcance
de todos, mediante numerosos
gráficos, índices y tablas.

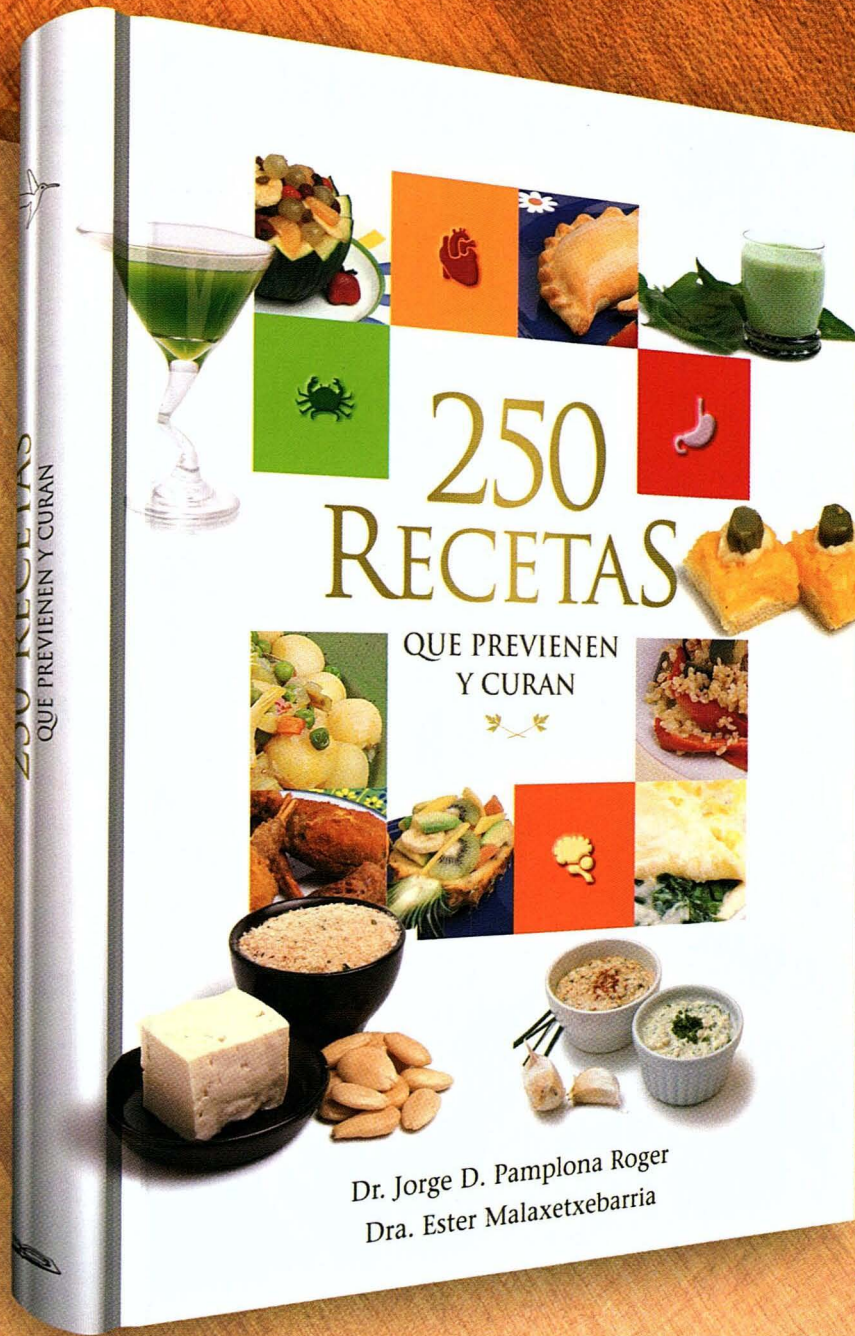


Recetas para mejorar tu vida

Las recetas propuestas en esta obra son útiles para los **niños** (crecimiento, enfermedades infantiles, infecciones), para los **adolescentes y jóvenes** (depresión, obesidad, periodos de estudio o ejercicio intensos), para los **adultos** (embarazo, lactancia, estrés, exceso de colesterol) y para los **ancianos** (osteoporosis, cataratas, deterioro).

Muchas de estas y otras enfermedades encuentran parte de su prevención o curación en las recetas sugeridas en este libro.

- Podrás preparar recetas internacionales para prevenir o curar 150 enfermedades diferentes.
- Podrás conocer qué recetas son mejores para cada parte del cuerpo.
- Podrás encontrar información nutricional sobre la composición salutífera de sus ingredientes.



Tamaño: 17,5 x 25 cm.

Para más 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

De bien nacidos, y de inteligentes, es ser **agradecidos**

LUIS GONZÁLEZ,
editor de SALUD CUATRO.



Los portugueses tienen una expresión muy certera para dar las gracias: “Obrigado”. En castellano se ha perdido esa connotación de sentirse deudor ante alguien. Cuando das las gracias estás manifestando la obligación que sientes de devolver el favor.

La cuestión es si percibimos esa *sensación de deuda*. Dar las gracias también implica mostrarse educado simpatizando con la persona que las recibe. El mundo sería un poco más “vivable” si el acercamiento humano llega a esos niveles.

Si abrimos las ventanas de la percepción comprobaremos que, a pesar de vivir en un mundo complicado, estamos rodeados de muchos motivos para dar las gracias. En realidad, y a pesar de todo, **estamos rodeados de amor**. En este editorial, te invito a pensar en ello.

Cuando paseas por el campo o por un parque, observa la humilde hierba, los matorrales, o los árboles. *Piensa* que han sido creados para que absorban un veneno que nos perjudica, y a cambio nos ofrezcan el oxígeno necesario para vivir. Hay amor en esa estructura que es capaz de mantener la vida.

Piensa en la composición de los gases de la atmósfera. Están en su punto: nitrógeno 78%, oxígeno 21%, argón 1%, CO₂ 0,03%, y otros gases como el vapor de agua, el ozono y diferentes óxidos de nitrógeno, azufre, etcétera. Otra proporción sería desastrosa para nuestra vida. Este equilibrio proporciona la cuna, pensada con amor, que permite nuestra existencia.

Piensa en el Sol, que está a la distancia adecuada de nosotros; un poco más cerca o un poco más lejos sería letal para nuestra existencia.

Piensa en la magia del ojo humano, ubicado en la parte superior para tener un horizonte mayor, dentro de una estructura ósea que lo protege pues es muy delicado, con un sistema de autolimpieza gracias al lagrimal y al parpadeo... Quienes creen que el azar lo hizo necesitan mucha fe, quizás más que los creyentes. Porque ya sería extraordinario que por azar fuese creado un ojo, aunque sea en una mano o en la pantorrilla. Pero lo extraordinario es que se encuentra situado en el lugar perfecto y dotado de un sistema óptimo para darnos muchas satisfacciones en la vida.

Piensa en el sistema circulatorio, diseñado para alimentar todas las células del cuerpo y para recoger la basura que se genera en el mismo...

Piensa en la idea que desarrolló el popular escritor inglés Bill Bryson al contemplar el sistema celular humano como si fuera una gran ciudad de 10.000 billones de habitantes en la que todos trabajan para nuestro bienestar. Cada uno de esos “ciudadanos” (células) lleva el manual de instrucciones del cuerpo que es el código genético; nunca tendrás que recordarle sus obligaciones.

Te dejan sentir placer, distribuir los nutrientes, te avisan de que es la hora de comer o de beber, saltarán en tu defensa en caso de invasión de un virus o una infección, y estarán dispuestas a dar la vida por ti sin vacilar.

Todo está diseñado para una vida plena, y eso es amor y amar. Abre las antenas de tu percepción y dale valor a lo que tienes. Así será cómo ser agradecidos nos ayudará a **saborear la vida** y a fomentar una **actitud positiva**.

¿Y si le diéramos gracias a Dios por todo el amor que ha puesto a nuestra disposición para tengamos esa vida plena, y a todas las personas que con pequeños o grandes detalles contribuyen a nuestra felicidad?

«De bien nacidos es ser agradecidos». Y, también, es lo más inteligente...

▽ El cáncer de útero pronto pasará a la historia

La vacuna contra el cáncer de útero, el segundo más mortal entre las mujeres de todo el mundo, ha demostrado una eficacia del 100%. Tal es el éxito que hubo en los análisis clínicos de laboratorio, que el Consejo de Ministros español ya ha autorizado su comercialización. España se suma así a países como Alemania, Francia, Reino Unido, Bélgica y Dinamarca.

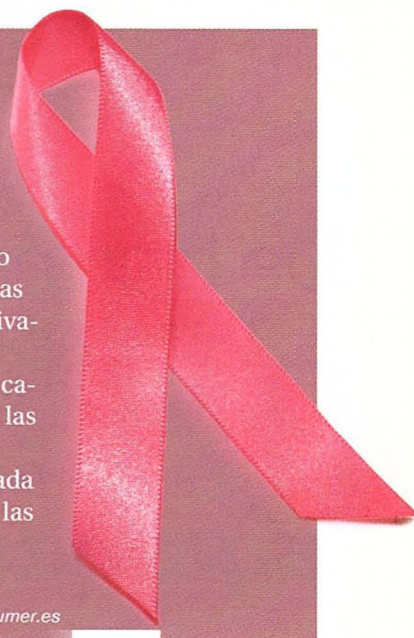
El ministro de Sanidad y Consumo, Bernat Soria, propuso a las autonomías en octubre pasado la incorporación de este producto al calendario de vacunación gratuita de todas las niñas españolas de entre 11 y 14 años. A partir del mes de enero de 2008 han empezado a incorporarla progresivamente.

Se estima que el virus del papiloma humano (VPH) produce más de medio millón de nuevos casos en el mundo, y casi trescientas mil defunciones anuales. El VPH está en el origen de una de las infecciones de transmisión sexual más comunes.

Sin embargo en España las cifras de mortalidad están entre las más bajas de Europa. Aun así, cada año se diagnostican en nuestro país 2.100 nuevos casos de cáncer de cuello de útero. El resto de las enfermedades genitales causadas por el virus afectan cada año a 497.000 mujeres.

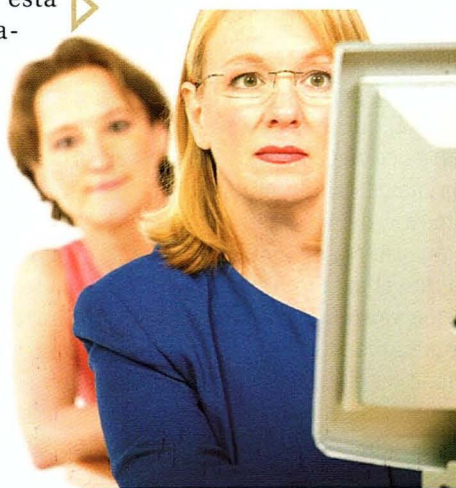
Nos encontramos, pues, ante un avance espectacular en materia de salud.

Fuente: Consumer.es



Uno de cada tres jefes es 'tóxico'

El clima laboral está directamente relacionado con la productividad. El libro *El líder flexible*, editado por la Asociación para el Progreso de la Dirección, afirma que el 36% de los jefes de nuestro país generan un clima laboral asfixiante, absentismo emocional y baja productividad.



Fuente: Consumer.es

Evitar la grasa total o parcialmente hidrogenada... aunque sea vegetal

La grasa hidrogenada, parcial o totalmente, aunque sea vegetal, tiene el mismo efecto que la grasa saturada. Un uso indiscriminado puede favorecer los problemas cardiovasculares. La "parcialmente hidrogenada" contiene además las perniciosas grasas trans. Este tipo de grasas podemos encontrarlas en algunas margarinas, galletas y en la mayoría de la bollería industrial.



Fuente: CuerpoMente

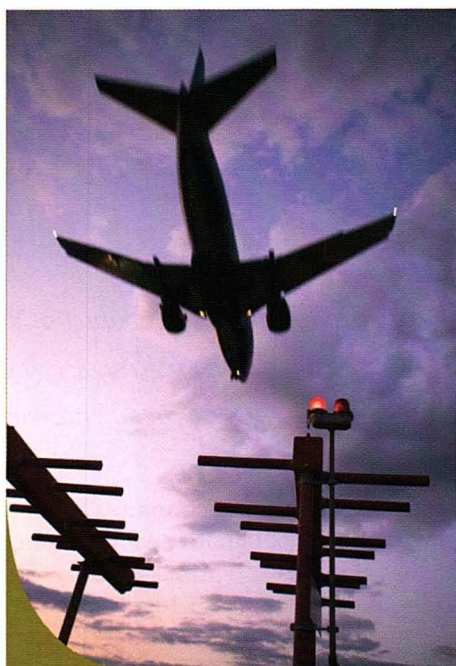


▽ El sedentarismo es más dañino que el tabaco

Steven N. Blair, un especialista mundial en actividad física saludable ha afirmado:

«La inactividad física es el mayor problema de salud pública al que nos enfrentamos en el siglo XXI. El sedentarismo es más dañino que el tabaco y mucho más importante que la obesidad y los niveles altos de colesterol. Para mantener una forma física aceptable es suficiente practicar 30 minutos de actividad física moderada, como caminar. Y nadie está tan ocupado como para no poder caminar 30 minutos al día».

Fuente: ElMundo.es



El ruido nocturno excesivo eleva la tensión

Un estudio publicado en la revista *European Heart Journal*, muestra en sus conclusiones que ruidos superiores a 35 decibelios (dB) durante el sueño incrementan considerablemente los niveles de tensión arterial. Los que viven cerca de los aeropuertos, en lugares cercanos a industrias ruidosas, o en lugares con tráfico denso son los más propensos. Para que podamos comparar, una calle animada tiene unos 70 dB y un avión despegando 120 dB.

Las investigaciones comprobaron que cada vez que el ruido sobrepasaba los 35 decibelios la tensión se elevaba considerablemente, incluso aunque no lograra despertar al paciente.

Una conclusión nada optimista indica que las personas que han vivido durante al menos cinco años cerca de un aeropuerto internacional tienen un riesgo mayor de desarrollar hipertensión.

Fuente: *ElMundo.es*

Los porros destruyen el cerebro de los adolescentes

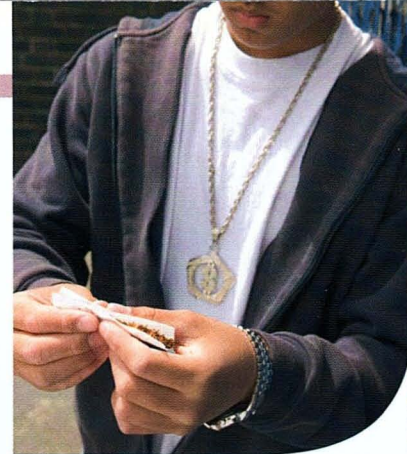
Los expertos afirman que si se quiere evitar en el futuro una epidemia de trastornos psiquiátricos hay que adoptar medidas. La inquietud ha llegado al Ministerio de Sanidad español.

Las cifras indican que en los últimos diez años el consumo de esta sustancia se ha duplicado entre adolescentes de entre 14 y 18 años.

En los adolescentes el riesgo es mayor puesto que el cerebro se encuentra en pleno desarrollo y maduración (hasta los 22-24 años).

Las consecuencias pueden ser terribles: desde la esquizofrenia hasta depresión, pasando por la apatía, ansiedad, dificultades para estudiar y trabajar, y un largo etcétera.

Fuente: *ACPress.net/El Mundo*



Evidencias de que la Biblia es fiable

Las Tablas de Ebla (Siria) -20 tablas y fragmentos cuneiformes fechadas en el año 2.500 a.C.-, fueron descubiertas ya en 1975. Tras arduas investigaciones hoy se sabe que confirman la existencia de personajes y lugares que se citan en el Antiguo Testamento.

Ebla era un reinado que comprendía Siria y el sudeste de Turquía. Fue el mayor centro cultural y comercial de la época, se establecieron archivos estatales, se construyeron bibliotecas y hasta se registraban los contratos comerciales.

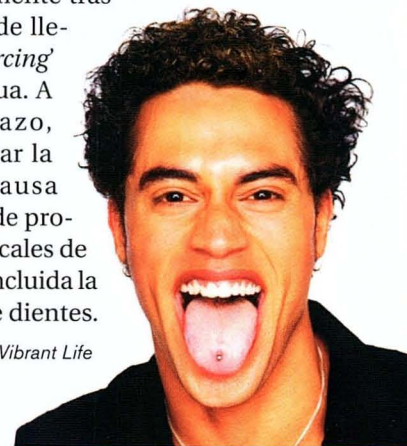
Dichas tablas confirman, una vez más, la existencia de Abraham, Saul, David, Ismael, y algo más sorprendente: las ciudades de Sodoma y Gomorra a orillas del mar Muerto, que, como se sabe por la Biblia, desaparecieron completamente destruidas por el fuego.

Fuente: *ACPress.net/Islam*

Antes de ponerte un 'piercing' en la lengua, piénsatelo...

¿Conoces a algún adolescente o joven que se haya hecho un 'piercing' en la lengua o que esté pensando hacérselo? Entonces sugiérele que visite al dentista. La boca es el mayor reservorio de bacterias del cuerpo por lo que introducir un cuerpo extraño es un factor de riesgo, sin excluir desgarros, atragantamiento, hipersalivación, halitosis, mala fonación, así como molestias en la masticación y en la deglución. Asimismo los 'piercings' en la lengua pueden ocasionar rotura de dientes o pérdida de encía bucal. Estos problemas tienden a incrementarse significativamente tras dos años de llevar un 'piercing' en la lengua. A largo plazo, ornamentar la lengua causa una serie de problemas bucales de por vida, incluida la pérdida de dientes.

Fuente: *Vibrant Life*



Los beneficios de la espiritualidad

Filósofos y sociólogos han descrito este deseo insaciable de lo místico como una “revolución de la espiritualidad”. Otros lo llaman “la tercera ola” de la investigación científica. Pero el interés que se ha despertado evidencia que vivimos tiempos de búsqueda interior.

El actual interés sin precedentes en la espiritualidad podría llevarnos a pensar que el escepticismo estuviera pasado de moda o que la fe estuviera de nuevo en voga. Pero el escenario es más complejo de lo que aparenta.

¿Por qué esta búsqueda de la espiritualidad?

- **Causas psicológicas.** El ritmo al que actualmente están cambiando los ámbitos social, político y religioso ha generado una *gran inseguridad personal y global*. La *incertidumbre*, la *desconfianza* y la profunda *preocupación* sobre hacia dónde nos dirigimos y quién nos está guiando contribuyen significativamente a este nivel generalizado de aprensión.

«Legiones de personas en un entorno de riqueza son ricos pero carecen de propósito, están llenos de dudas sobre todo y mueren de hambre en sentido espiritual».

Martin Seligman ('La felicidad auténtica')

A causa de la falta de confianza en el liderazgo religioso, la participación en muchas tradiciones religiosas muestra una tendencia a la baja. En lugar de asistir a la iglesia, la gente se ha vuelto hacia el creciente mercado de los manuales de autoayuda y hacia la espiritualidad de la Nueva Era, incluso sin saberlo.

El materialismo. Otra causa del renovado interés en la espiritualidad es la conciencia de que el materialismo no ofrece seguridad ni felicidad. Martin Seligman, ex presidente de la Asociación Americana de Psicología, lo reconoce en su libro *La felicidad auténtica*, cuando afirma que «*legiones de personas en un entorno de riqueza son ricos pero carecen de propósito, están llenos de dudas sobre todo y mueren de hambre en sentido espiritual*».

“El yo vacío”. El también psicólogo norteamericano Philip Cushman coincide en que nuestra sociedad próspera e individualista ha construido un yo que es, fundamentalmente, una decepción para sí mismo. Durante demasiado tiempo ha procurado aliviar sus necesidades llenándose con bienes de consumo, noticias de famosos y programas de autocrecimiento. Como resultado, el estilo de vida moderno ha creado “el yo vacío”, desnudo de comunidad, tradición y significado espiritual. El epidemiólogo australiano Richard Eckersley resume el dilema espiritual humano en las siguientes palabras: «*Llenar un yo vacío es un pobre sustituto del sentido que se obtiene de lazos personales, sociales y espirituales profundos y duraderos. Como resultado, nuestra sociedad se está dando cuenta de que se ha estado vaciando, y*

busca redescubrir un consuelo espiritual más profundo».

Este vacío espiritual ha conducido a un estallido de impotencia, depresión y sufrimiento personal. Muchos terapeutas dan fe de la urgencia de responder a estos problemas, pero también admiten que no tienen idea de cómo hacerlo.

¿Qué quiere decir 'espiritualidad'?

Muchos consideran sinónimos los términos 'espiritualidad' y 'religión', pero de los dos 'espiritualidad' es el que está culturalmente más de moda.

- El término '*espiritualidad*' todavía se utiliza principalmente en el contexto de una experiencia religiosa, y se refiere a la búsqueda personal de esperanza, propósito y significado en la vida.
- Por otra parte el término '*religión*' se refiere a las creencias y prácticas de una comunidad de fe. Mientras que la mayoría de las personas se consideran a sí mismas espirituales y religiosas, algunas prefieren ser vistas como espirituales, pero no como religiosas.

Con el surgimiento de las filosofías de la Nueva Era los términos 'espiritual' y 'espiritualidad' se han vuelto ambiguos y a menudo se emplean en referencia a cosas que son vagamente religiosas o completamente seculares.

- En las *artes plásticas*, se habla de colores, pinturas y esculturas que poseen atributos espirituales.
- Los profesionales de la *cocina* se refieren a ciertos manjares como divinos e imbuidos de sabor espiritual.
- Se publicitan carísimos *cosméticos* como si prolongaran la vida física y espiritual.
- Los libros y revistas de la *Nueva Era* prometen iluminación, curación y aventuras espirituales que cambian la mentalidad. ¿Confuso? Sin duda.

La espiritualidad y la salud

A la par que vemos el crecimiento del interés en la espiritualidad, observamos también la abundancia de investigaciones científicas

que demuestran los beneficios de un estilo de vida religioso y espiritual. La mayor parte de los estudios se han llevado a cabo en relación con las prácticas religiosas tradicionales de reconocidas comunidades de fe, ya que ilustran los lazos positivos existentes entre religión, espiritualidad, salud y bienestar.

«Para que seáis llenos de toda **sabiduría**
e **inteligencia espiritual**»

Pablo de Tarso a los Colosenses

Existe un consenso generalizado de que los que viven una vida religiosa activa disfrutan de una mejor salud física y mental.

La vida espiritual:

- activa el sistema inmunológico,
- ayuda a recuperarse de la enfermedad,
- reduce la tasa de mortalidad, y
- conduce a una mayor felicidad y a una más positiva visión de la vida.

La espiritualidad desde una perspectiva cristiana

Existen varias *diferencias fundamentales* entre la espiritualidad cristiana y las espiritualidades modernas. La más significativa es que **la espiritualidad cristiana se centra en Dios** (teocéntrica) y **no en el ser humano** (antropocéntrica). Para el cristiano, Dios es la realidad máxima y en él los seres humanos tienen su comienzo, su propósito, su seguridad y significado.

Las Escrituras remarcaban nuestra especial relación con Dios. Comprender esta relación tiene implicaciones profundas para la espiritualidad humana. *Así como Dios es espíritu, los seres humanos, al haber sido creados a su imagen, han heredado una naturaleza espiritual. Aunque nuestro cuerpo está formado de los elementos naturales de la tierra y nuestra existencia física es similar a la de otros animales creados, nuestra mente y nuestra aptitud espiritual reflejan*

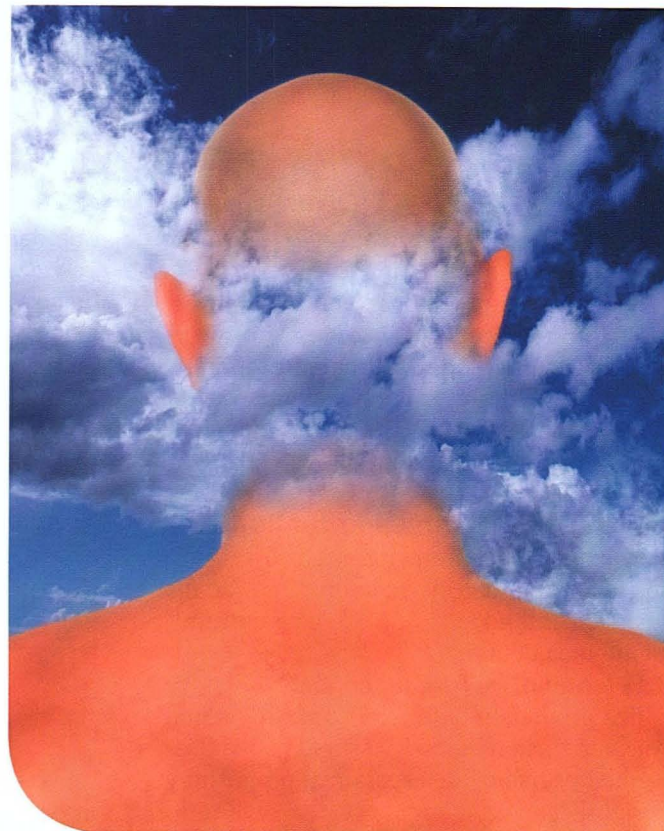
la semejanza con Dios. Esto constituye una verdad esencial para comprender la espiritualidad humana. Una existencia espiritual significativa es posible sólo en el contexto de una relación cercana con Dios y en conocer a nuestro Creador. Cualquier espiritualidad que niegue la dependencia humana de Dios es contraria a la perspectiva cristiana y no está en armonía con las Escrituras. El espíritu de Dios continuamente regenera, santifica y eleva a la humanidad a un nivel superior de existencia.

Otra característica distintiva de la espiritualidad cristiana es que es dinámica, se manifiesta en el servicio a los demás, en curar al enfermo, en vestir al desnudo y alimentar al hambriento. Está marcada por los frutos del Espíritu, que incluyen el amor, la alegría, la paz, la paciencia, la bondad, la amabilidad, la fe, la gentileza y el dominio propio. No se trata de una espiritualidad centrada en uno mismo, en el aura, en los campos de energía o en el aislamiento del mundo.

¿Es antirreligiosa la espiritualidad moderna?

Las vías espirituales alternativas que buscan popularizar sus puntos de vista a menudo cabalgan sobre la ola del sentimiento antirreligioso.

El humanismo secular y la emergente psicología positiva también son críticos con la espiritualidad basada en la fe y centrada en Dios. Martin Seligman, en su libro *La felicidad auténtica*, afirma: «La psicología positiva señala el camino hacia un enfoque secular del propósito y la trascendencia y, lo que es más sorprendente, hacia Dios, que no es sobrenatural». De acuerdo con Seligman cualquier



punto de vista que atribuye las virtudes del amor, la sabiduría, la justicia, la templanza y la espiritualidad a una fuente sobrenatural, y dibuja la naturaleza humana contaminada con la doctrina del pecado original representa un «dogma corrompido hasta la médula». Seligman admite abiertamente que «si hay una doctrina que esta obra tiene por objeto desterrar, es ésta». Al atribuir al espíritu humano las más nobles virtudes, las espiritualidades modernas dejan de enfocarse en Dios como fuente de toda bondad y se centran en una vaga e indefinida fuerza interior dentro del ser humano.

Conclusión

Consideremos varios principios bíblicos. La espiritualidad auténtica tiene su origen en Dios. Encontrar significado en la vida y vivir una relación íntima con Dios debería ser una prioridad. Las Escrituras aclaran que la raíz de todo pecado es el egocentrismo. Centrar la vida espiritual en uno mismo y en el concepto humano de autorrealización nos aleja de una significativa relación con Dios e indudablemente afecta a nuestra relación horizontal con la familia, la comunidad de creyentes y la comunidad más amplia.

«La espiritualidad **auténtica**
tiene su origen en **Dios**»

Al comienzo, el comportamiento de la persona anoréxica puede no mostrar señales externas de enfermedad. Su delgadez, su constitución atlética y su energía pueden incluso suscitar comentarios positivos a su alrededor. Sin embargo, para evitar años de sufrimiento, es importante darse cuenta a tiempo de su conducta compulsiva y perjudicial, antes de que la enfermedad avance.

Algunos aspectos de las preguntas que siguen pueden parecer irrelevantes si los consideramos aisladamente, pero juntos constituyen una importante señal de alarma.

Aislamiento

- ¿Se la ve más aislada y más preocupada?
- ¿Se ha apartado de sus amistades y siente que ha perdido a "sus mejores amigos"?

Duda sistemática

- ¿Le cuesta decidir qué rumbo tomar en los estudios?
- ¿Ha aumentado su índice de absentismo escolar?

Concentración

- En el trabajo, en los estudios o en otras actividades, ¿siente que le faltan capacidad y concentración?

Radicalización

- ¿Muestra tendencia a ser radical, es decir, a verlo todo "blanco o negro", en particular lo que tiene que ver con ella misma o con sus objetivos? Por ejemplo, comentarios como: «He sacado un 9,5 en el examen, soy una inútil».

Cambio de personalidad

- ¿Se aprecia un claro cambio de una personalidad flexible hacia una actitud anormal de inflexibilidad?

Señales de alarma respecto a la alimentación

- ¿Se salta comidas?
- ¿Insiste en llevar una dieta saludable?
- ¿Aparecen raciones que no se ha comido?



La anorexia nerviosa

Señales y síntomas de una plaga del siglo XXI

- ¿Siente la presión del grupo para que coma?
- ¿Tiene tendencia a estudiar o a ir de compras a la hora de la comida, o hace comentarios como «he comido algo y ya no tengo hambre»?
- ¿Evita los paseos o encuentros sociales en los que es probable que haya que comer algo?

Los anoréxicos pueden estar muy interesados en la comida, en comprarla, en prepararla, incluso pueden hablar de comida y hasta de desórdenes alimentarios.

Alteraciones fisiológicas

- ¿Le brillan mucho los ojos?
- ¿Muestra una conducta hiperactiva?
- ¿Se observa pérdida de peso, incluso cuando la persona ya estaba excesivamente delgada?
- ¿Se viste con ropa floja y por capas?
- ¿Cambia de gimnasio con regularidad?

Cambios en su actividad

- ¿Ha cambiado la práctica de deportes en grupo por actividades deportivas en solitario, como correr?
- ¿El ejercicio se está convirtiendo para ella en algo compulsivo y parte de una rutina estricta?
- ¿Se siente eufórica cuando realiza ejercicio físico en exceso?
- ¿Tiene tendencia al perfeccionismo, dedicando mucho tiempo a cada cosa en un intento de perfeccionar la apariencia por ejemplo de su escritura o de un contenido muy elaborado?

Valoración:

Si has respondido afirmativamente a dos o más preguntas, visita a tu médico para descartar la posibilidad de un trastorno alimentario. Él te derivará al especialista apropiado para este tipo de patologías.

Primera infancia:

El niño de 1 a 3 años

En esta etapa el niño, que ya ha adquirido la capacidad de andar y que comienza a hablar, perfecciona estas importantes funciones.

Aprende a identificar los objetos que están a su alrededor y, asegurándose de sus posibilidades de actuar sobre ellos, tomará poco a poco conciencia de sus posibilidades.

Los progresos que realizará en esta fase serán espectaculares.

Características psíquicas

El niño está en la fase de los intereses glósicos: le gusta mucho hablar. Se hace muy parlanchín, de forma que llega a abrumar a las personas que lo rodean.

La fase del "por qué"

A ello sigue la fase de los "por qué" o del "niño preguntón". Todo esto, que puede resultar un poco pesado para los adultos, para el niño es una fase decisiva en la que experimenta un avance mental considerable en su búsqueda de los elementos necesarios para el desarrollo intelectual.



Terquedad

Entre el *segundo* y el *tercer año* se manifiesta la terquedad. El niño quiere algo al instante, y *no acepta* que se lo nieguen o pospongan.

La terquedad desaparece por sí misma, especialmente *si no se la alimenta* con refuerzos positivos; es decir, si el niño no aprende el mecanismo de salirse con la suya cuando se le antoje, a base de ponerse "pesado".

El juego y la fantasía: algo muy serio

El juego es su *ocupación principal*. Para él es una actividad seria, mucho más importante que el simple valor lúdico que podemos darle los adultos.

También es la edad de la *fabulación*. El niño vive en un mundo de ensueño y de fantasía. Aprecia mucho que se le cuenten historias y cuentos.

[GUÍA EDUCATIVA: 1-3 AÑOS

- Estimula las actividades que tengan relación con el **movimiento**.
- El **juego** es el gran aliado del niño para su desarrollo. Para él no es un simple pasatiempo, sino una **actividad seria** que requiere **toda su atención**.
- En esta edad del **niño preguntón**, es necesario tener paciencia e interesarse por los aspectos que atraen su curiosidad. Empieza a tener problemas que desea resolver, y, en consecuencia, necesita contar con la **confianza** de sus padres.
- Adquiere la costumbre de **contarle cada día algún relato** adecuado a su edad. Para él es un premio. Evita las aventuras extraordinarias o los personajes complejos que le crean confusión. Le gustan, y le convienen, las aventuras sencillas y ejemplares, y sin violencia.
- Utiliza alguna estrategia para el **control de los esfínteres** como ponerlo a horas regulares en el orinal o permítele que observe a los mayores: algunos lo hacen espontáneamente por imitación.

Comprensión y obediencia

Es importante que comience el aprendizaje de la obediencia.

No es conveniente esperar a que el niño comprenda todas las razones de una decisión de los padres. Sería esperar demasiado.

Obedecer, a veces, puede ser un ejercicio de esa fe en los padres que debe adquirir desde muy temprano.

Desarrollo motor

Al principio el niño camina lentamente. Al final del segundo año, el niño ya se siente seguro de sí mismo y disfruta corriendo.

Andando se emancipa y ello tendrá fuertes repercusiones psíquicas: Ahora puede explorar el mundo exterior por sí mismo.

El lenguaje

Los progresos más rápidos los realizará a partir de los 18 meses.

Después de los nombres utilizará los adjetivos, y posteriormente los verbos, pero tardará en utilizar las palabras que sirven de nexo como las preposiciones o conjunciones. Es la edad de la llamada "lengua de trapo": «Mamá pupa nene».

Al final de los tres años comienza a construir frases con una cierta soltura.

El lenguaje representa para él un medio maravilloso de desarrollar su inteligencia cada vez más ávida de conocer cosas.

El desarrollo mental

Durante muchos años se ha creído que la inteligencia es una facultad con la que se nace, y que nos es dada de una vez y para siempre, y que por mucho que hagamos no puede aumentar ni disminuir.

Actualmente se sabe que la inteligencia es activa, se desarrolla permanentemente en estas edades hasta los 18-20 años.

En consecuencia resulta muy importante dotar al niño de instrumentos adecuados para este desarrollo.

Aprender jugando

El juego es una potente palanca con la que el niño mueve el mundo accesible y desarrolla sus percepciones, su inteligencia y

sus relaciones sociales.

La facultad de ver y de tocar los objetos había permitido al bebé aprender a conocer un poco el mundo exterior.

La magia del pensamiento

En esta fase comienza a tener un pensamiento prelógico, llamado también mágico, característico de las culturas primitivas.

Por ejemplo, el pequeñín trata a los objetos como seres animados, proyectando sobre ellos su propio pensamiento.

Por esta razón es muy común ver a un niño hablando con sus juguetes.

Para él una caja puede ser una cabaña, o un coche, o...

El mundo gira alrededor de cada niño

Su pensamiento es también egocéntrico, que no es sinónimo de egoísta: Se cree el centro del mundo y que todos los demás están en función de él.

Pero no lo hace por decisión personal egoísta, sino porque aún no ha captado el mundo exterior y sus relaciones.

El niño considera suyo todo lo que toca.

"Lo mío es mío, y..."

Hasta los tres años, o incluso más tarde, es incapaz de establecer la diferencia entre 'lo mío' y 'lo tuyo'.

Por eso sería un error castigar, o calificar de hurto, algo tan natural, a esta edad, como apropiarse de los objetos de los demás.

"Te imito porque te quiero"

Su afecto por las personas que se ocupan de él se hace consciente y más profundo.

Ello lo lleva a imitarlas, por ejemplo poniéndose los zapatos de la madre o mojan-do con solemnidad los dedos para pasar las páginas de un libro.

Esta capacidad de imitación es muy importante para lograr el control de los esfínteres. Es bueno que vean a sus padres haciendo pis en la taza del inodoro.

También puede ser utilizada esta capacidad de imitación entre quienes deseen inculcar en el niño hábitos de carácter religioso, como hacer oraciones. A esta edad tan temprana ya pueden adquirirlos.



Desarrollo psicofísico: niño 1-3 años

Desarrollo de la psicomotricidad

15 meses

- Camina solo.
- La aprehensión es precisa y bien adaptada.
- Bebe solo de una taza o vaso y manipula la cuchara.
- Abre una caja.

18 meses

- Comienza el correteo. Puede caminar de lado y hacia atrás.
- Empuja la pelota con el pie.
- Sube las escaleras con ayuda.

20 meses

- Puede comenzar a correr.
- Es capaz de hacer rompecabezas (*puzzles*) muy sencillos.

24 meses

- Juega a la pelota.
- Sube y baja solo la escalera.

30 meses

- Sabe llevar un vaso de agua sin tirarla.
- Sabe ponerse los pantalones.
- No moja la cama cuando duerme.

Desarrollo del lenguaje

15 meses

- Su vocabulario alcanza unas veinte palabras.

20 meses

- Habla de sí mismo en tercera persona.
- Junta dos palabras formando una frase.
- Puede usar unas cien palabras.

24 meses

- Utiliza palabras como frases completas.
- Puede usar trescientas palabras.

30 meses

- Sabe usar los pronombres.

36 meses

- Se perfecciona la estructura lingüística y comienza la edad del "por qué".
- Puede usar unas ochocientas palabras.

Desarrollo de la inteligencia

- A través del juego simbólico explora poco a poco la realidad exterior.
- Predominan las actividades motrices.
- Por medio de la imitación representa situaciones concretas de los adultos.

Desarrollo de la personalidad

- Tendencia a ser caprichoso y egocéntrico.
- Imita a los adultos de su entorno.

Desarrollo social

- Las relaciones son inestables y efímeras.
- Exploración del ambiente.

Desarrollo de la afectividad

- Dispone de recursos para compensar sus emociones y descargar sus tensiones por medio del juego y del lenguaje.
- La emoción predominante es la ansiedad producida por el miedo a la pérdida del apego materno.
- El niño aprende actitudes afectivas por imitación de los padres.
- A los **30 meses** surge la fase de oposición en la que se hace obstinado, rebelde y caprichoso, realizando lo contrario de lo que se le pide.

Realza tu belleza

con tratamientos naturales

Para prevenir las patas de gallo

¿Por qué la zona de los ojos es donde aparecen las primeras arrugas? La razón es muy simple. El ojo es un órgano muy sensible y que cuenta con mucha movilidad. Para ello necesita una piel muy fina alrededor. Al ofrecer una menor resistencia a la expresión, la arruga aparece antes por repetición de los movimientos y por fragilidad de la piel.

Ésa es la mala noticia. La buena es que, precisamente por la finura de la piel en la zona, también es más permeable al tratamiento.

Para prevenir o disimular las arrugas en torno a los ojos, nada mejor que colocar en la zona una rodaja de pepino, bien fría, remojada en zumo de limón.

Media hora cada día, tumbadas, y con los ojos cerrados, claro, producirá unos efectos que se notarán en poco tiempo.



¡Una buena noticia!

A mayor flora intestinal, menor peso

La prestigiosa revista *Nature* ha publicado un estudio según el cual las personas obesas tienen una flora intestinal más baja que las personas delgadas.

La obesidad podría estar condicionada no sólo por la cantidad de alimentos ingeridos, sino por las características de la flora intestinal. Parece que las personas gruesas tienen una proporción diferente de determinadas bacterias encargadas de la digestión que las personas delgadas.

En los seres humanos existen dos tipos de bacterias fundamentales: las *Bacteroidetes* y las *Firmicutes*. En la Universidad Washington (San Luis, EE.UU.), donde se ha realizado el estudio, se ha comprobado que en los obesos, las *Bacteroidetes* representan un 5% mientras que en los delgados llegan al 20%. Lo contrario ocurriría con las *Firmicutes*.

El descubrimiento puede ser revolucionario puesto que a la importancia que se le da a la dieta, el ejercicio físico y la ingesta abundante de agua, habría que añadir un cuarto factor importante como lo es el aumento de la flora intestinal.



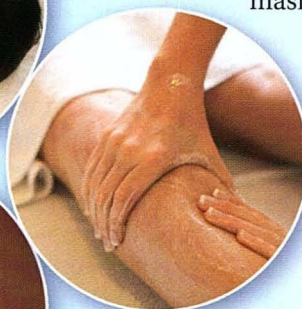
Remedios naturales para las antiestéticas varices

Nada menos que cerca de un tercio de las mujeres sufre varices. Varices como pequeñas ramificaciones venosas, varices como si fueran intestinos a flor de piel, y varices profundas. Las hemorroides son una forma de variz.

Las varices localizadas en las piernas, no constituyen simplemente un problema estético, sino que también repercuten en la salud. Son molestas, antiestéticas y en algunos casos, dolorosas. Las varices siempre indican un problema en el sistema circulatorio que puede evolucionar de forma leve o grave. La sangre queda estancada en el vaso con la consiguiente dilatación, lo que produce lo que se llama piernas pesadas.

Prevención

- Evitar el uso de calzado con tacones altos o demasiado plano.
- Evitar la ropa muy ajustada.
- Evitar permanecer mucho tiempo de pie o sentado con las piernas cruzadas.
- Practicar ejercicio físico. Andar es muy saludable.
- Baños en las piernas alternando el agua caliente con la fría.
- Por las noches, mantener durante media hora las piernas elevadas para facilitar la circulación de la sangre y evitar el estancamiento. Y mejor si alguien realiza un masaje a lo largo de la pierna, empezando en el tobillo.



Tratamiento de las varices

Un remedio clásico lo representa el **castaño de Indias**, cuya composición forma parte de muchos preparados farmacéuticos. Como remedio natural, en forma de tisanas o compresas, es muy útil por sus propiedades antiinflamatorias y antiedematosas (evita la hinchazón).

Otro buen remedio para las molestas y antiestéticas varices es el **jugo de arándanos**.

Efectos saludables de la limpieza intestinal

Guerra al estreñimiento y a otras afecciones

Pocas personas conocen, y menos practican, la saludable limpieza intestinal que nos ayudará a eliminar flatulencias, tóxicos producto de putrefacciones, estreñimiento, residuos, etcétera.

Pocas cosas hay tan saludables y al mismo tiempo tan sencillas de realizar como los enemas. Especialmente cuando hoy se venden en las farmacias productos perfectamente preparados.

Generalmente, su aplicación se limita al estreñimiento. Sería deseable, sin embargo, que los médicos los prescribieran también en muchas otras situaciones, lo que resultaría beneficioso para los enfermos y evitaría el empleo de muchos medicamentos.

Los enemas consisten en la introducción de alrededor de **un litro de líquido** por vía rectal. El agua introducida hidrata y ablanda la materia fecal que se halla en el recto y en el colon sigmoide (último tramo del colon), facilitando su expulsión y la limpieza de las paredes intestinales.

Efectos saludables

Las personas sanas, al igual que las enfermas, pueden beneficiarse grandemente de la correcta y prudente aplicación de los enemas, ya que producen:

- Una limpieza profunda

del intestino que, realizada **una vez al mes**, constituye un método preventivo excelente contra gran cantidad de enfermedades.

- En muchos casos, a pesar de evacuar cotidianamente las heces, el enema promueve las expulsión de restos fecales retenidos en los intestinos que podrían provocar **fermentaciones y putrefacciones**, dando lugar a un estado de **autointoxicación** crónica peligroso para la salud del organismo.

Los enemas se aplican sobre todo en las siguientes afecciones:

[TÉCNICA DE APLICACIÓN DE LOS

MATERIAL

En las farmacias se puede adquirir el material necesario para la aplicación de los enemas, el cual no debería faltar en ningún hogar.

Si la cantidad a introducir es pequeña, hay enemas salinos o de suero fisiológico ya preparados, incluso con la cánula lubricada y de un sólo uso.

Las peras de goma permiten introducir cómodamente cantidades moderadas de líquido en el recto (según tamaño).

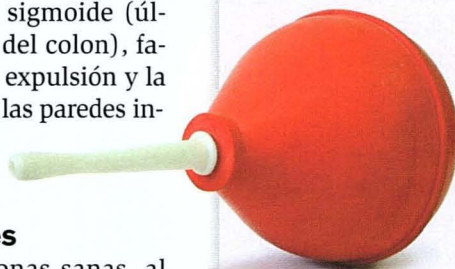
El irrigador consiste en un recipiente o bolsa con un grifo en su parte inferior, conectado a un tubo de goma terminado en la cánula de introducción rectal.

El recipiente o bolsa se coloca a una altura máxima de un metro para lograr la presión adecuada.

LUGAR Y POSICIÓN

Si resulta más cómodo realizarlo en una cama, hay que protegerla con un protector impermeable y una toalla.

- La persona se acuesta sobre el costado izquierdo con las caderas y rodillas flexionadas.
- La cánula que se introduce por el ano se lubrica con aceite o vaselina estéril, de modo que se facilite su penetración sin producir dolor, especialmente en caso de existir hemorroides o fisura anal.





El enema promueve la expulsión de **restos fecales** retenidos en los intestinos

- **Pereza intestinal y estreñimiento.** Mucho mejor que el uso de laxantes es preferible aplicar un enema. Tiene menos contraindicaciones y efectos secundarios que los fármacos, y resulta incluso más eficaz.
- **Flatulencias** (exceso de gases en los intestinos), dispepsia de fermentación y putrefacción, pólipos intestinales, parasitosis, cólico biliar y otras alteraciones de la vesícula biliar.
- **Obesidad, gota.**
- **Afecciones de la piel:** urticaria, furunculosis, eccemas.

ENEMAS

- Cuando va a ser introducida, es conveniente hacer fuerza como si se fuera a defecar, pues de esta manera el esfínter anal se abre y se logra la introducción sin molestia.
- El cuarto de baño también puede resultar práctico, en cuyo caso la posición más adecuada es en cuclillas.

FORMA DE APLICACIÓN

- Cantidad de líquido: en los enemas simples oscila entre medio y un litro. Si se tolera se puede introducir más.
- Temperatura: tiene que ser tibia (unos 37°C o un poco más).
- Hay que retener el líquido administrado tanto tiempo como se pueda antes de expulsarlo.
- Cuando se ha de aplicar un enema con plantas medicinales (manzanilla, malva) u otros aditivos (jabón, sal marina, glicerina o aceite), conviene administrar antes uno con agua únicamente, que vacíe y limpie el intestino.

PRECAUCIONES

- Evitar que la presión de entrada del agua sea excesiva, pues en ese caso produce molestias y puede incluso lesionar la pared intestinal.
- Si se usa una jarra o bolsa, ésta no debe situarse a más de un metro sobre el nivel del recto.

- Trastornos de la **menstruación** y de la **menopausia**.
- **Enfermedades infecciosas** y febriles.
- **Reumatismo, arteriosclerosis.**
- **Refuerza la musculatura del intestino y del abdomen;** el intestino puede entonces reanudar un funcionamiento normal.

Además de estos efectos locales se observa asimismo una acción más general. Los órganos vecinos al recto se alivian con la evacuación de las materias fecales acumuladas. La próstata en el varón y el útero y sus anejos en la mujer, re-

sultan comprimidos por las heces retenidas. Por esta razón es beneficioso para las afecciones uterinas, dismenorrea (reglas dolorosas), anexitis (inflamación de los ovarios y anejos uterinos).

Puesto que parte del agua es absorbida por las paredes intestinales, se produce una activación de la función renal, lo cual favorece la eliminación de los residuos del metabolismo.

Por todas estas razones recomendamos realizar esa limpieza intestinal de forma regular, incluso como prevención.

Su utilización hoy es muy sencilla y sus efectos salutíferos se harán sentir.



Era una tarde de verano de un caluroso mes de agosto. Mi padre, mis tíos, mis primos, mis hermanos y yo estábamos en la finca (que aún conserva la familia) cerca del río. Mi padre y sus hermanos, más pequeños que él, trabajaban en el campo; nosotros, los niños, jugábamos a refrescarnos en un recodo del río al que no llegaba la corriente. Siempre se encontraba a nuestro lado el tío abuelo Modesto.

¡Qué bello es vivir!

... si sabemos apreciarlo

Estábamos de vacaciones y solíamos pasar las tardes en la finca divirtiéndonos en el agua de nuestra "playa particular". Si alguna vez intentábamos ir a la zona de la corriente, allí estaba nuestro "ángel de la guarda", tío Modesto, quien cariñosamente nos lo impedía. Solía sentarse cerca de nosotros y nos contaba bonitas historias que a nosotros nos encantaban.

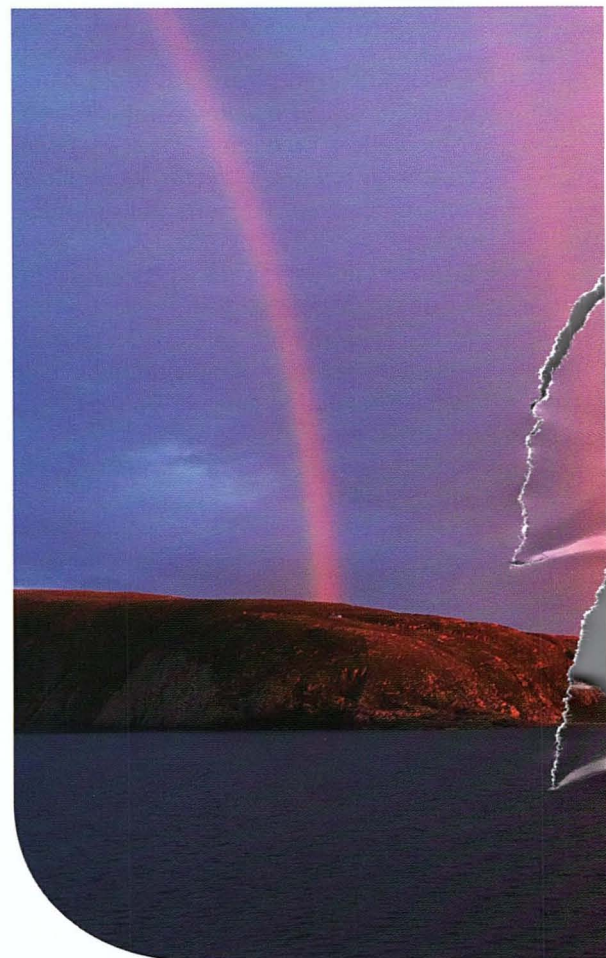
Habitualmente, vivíamos en un pequeño pueblo, en una gran casa con un jardín muy grande, huerto, una montaña cubierta de pinos... en fin, todo aquello que hace felices a los niños. Además, teníamos caballos, una pequeña burrita, perros, gatos, gallinas, pollos, conejos, etcétera. ¡Qué suerte tuvimos los niños de mi generación!

Recuerdo aquella tarde en el campo; en poco tiempo, el cielo se puso de un rojo encendido y tan oscuro que el tío nos llevó rápidamente a una pequeña torre que teníamos en la finca. Una vez allí, resguardados de la fuerte tormenta de rayos y truenos que se desencadenó y que hacía temblar al propio viento, tío Modesto nos contó una de sus historias. Todos escuchábamos casi sin respirar. Con voz pausada nos relataba cómo la lluvia es necesaria para vivir y que Dios nos la envía mansamente cuando nos portamos bien; en caso contrario, llegan las tormentas. Era la manera de pensar de la mayoría de las personas de aquella época (desgraciadamente, también de muchas en la actualidad) que no han conocido al verdadero Dios: el Dios de amor.

Continuó diciéndonos que, si la humanidad no se enmendaba y seguía haciendo el mal, el mundo terminaría en una gran tormenta. Sin conocer la Biblia, intuía que el

mundo no funcionaba correctamente y que esto tendría sus consecuencias.

Todos nos quedamos en silencio, mirando al cielo, asustados por la tormenta y por lo enfadado que suponíamos a Dios. Sin embargo, de nuevo tío Modesto mostró una sensibilidad especial, un conocimiento interno, una



sabiduría interior y nos tranquilizó diciendo: *"No os preocupéis, si al final brilla el arco iris será señal de que nos ha perdonado"*.

Aquel día me invadió una sensación extraña, el corazón me latía fuertemente. Hoy sé que en aquel momento descubrí la vida por primera vez. Por fin, terminó la tormenta y un hermoso arco iris apareció en el horizonte con unos colores tan nítidos y brillantes como nunca más he vuelto a ver. Aquella fue para mí una maravillosa experiencia con Dios y con la naturaleza.

Desde ese momento, disfruto con cada nuevo amanecer, al contemplar los cálidos atardeceres, el siempre sorprendente paso del invierno a la primavera, la transformación espléndida del paisaje en el otoño... ¡Cuántas vivencias hermosas desperdiciamos por no tomarnos el tiempo preciso para

saborearlas! Normalmente se trata de cosas bien sencillas. Fue aquella experiencia estival vivida en mi infancia la que despertó en mí la curiosidad, el interés, la sensibilidad, el gozar intensamente de toda la belleza que nos ofrece la naturaleza. En pocas palabras: atesorar vida para ofrecerla a los demás.

El amor a la vida nos inspira buenos sentimientos, nos estimula, nos ayuda a crecer y formarnos como personas.

Naturalmente que sólo esto no basta. Debemos luchar, sin perder la esperanza, por conseguir nuestro sitio en la vida, sin perder la honradez. Y luchamos cuando sentimos que nuestra vida tiene un significado.

¿Qué es vivir? Vivir es amar, participar, crear, esperar, reír, llorar, sufrir... Creo que éste es el camino: vivir y ofrecer vida a los demás. La vida, como el amor, no florece si no se ofrece. Necesita darse para renovarse. Cuanta más vida damos, más recibimos y más y mejor vivimos. Alguien dijo: *"Siempre es tarde para vivir el ayer. Siempre es pronto para vivir el mañana. Es preciso vivir hoy, ahora mismo"*.



[DISFRUTAR DE LAS COSAS SENCILLAS

¡Me encantan las flores! Sobre todo, las silvestres, a las que comparo con los pequeños detalles del día a día. Las cosas sencillas y pequeñas son como florecillas silvestres: no tienen perfume; pero juntas, embriagan.

En cierta ocasión, unos amigos de mi padre regalaron a mi madre una hermosa azalea como agradecimiento por un favor recibido. Cuando se marcharon mi madre comentó: «¿Por qué se gastarán el dinero en flores?»

Han pasado muchos años y no dejo de preguntarme si, a veces, no es conveniente "gastarse el dinero en flores" dejando hablar al corazón, sin mirar la factura; alimentando el alma con pequeños detalles que nos llenan de felicidad.



Noticias que deben preocuparnos... y concienciarnos

El cambio climático que viene:

¿Qué pasaría si la temperatura aumentase seis grados más...?

Un documental de **National Geographic** ha puesto de manifiesto las consecuencias que puede tener sobre nuestro planeta el aumento de hasta seis grados de temperatura



- Un aumento de **dos grados** en la temperatura media global produciría un mundo con pocos insectos, osos polares en extinción y desiertos en crecimiento. Este escenario ya es irreversible y se producirá en las dos o tres próximas décadas.
- Con **tres grados**, el nivel del mar podría aumentar hasta siete metros si Groenlandia pierde sus glaciares. El Ártico se quedaría sin hielo en verano y los Alpes perderían sus glaciares.
- El escenario de los **cuatro grados** es ya casi terrorífico y de ciencia ficción. Los grandes ríos desaparecerían, la selva tropical quedaría reducida a una sabana...
- Con **cinco grados**, grandes áreas del planeta serían inhabitables y se producirían cientos de millones de refugiados, lo que podría provocar guerras como mal adicional. El documental considera que es inimaginable que la civilización pudiera proseguir.
- Con **seis grados** llegarían las extinciones en masa. Los océanos subirían 70 metros su nivel. Sería el fin. La concienciación es una necesidad. Todos podemos y debemos hacer algo por evitar el grave deterioro del planeta Tierra.

Fuente: *ElMundo.es*

El Ártico ha perdido el 14% de su hielo marino perenne en un solo año



Según datos de la NASA, en un año el Ártico perdió 720.000 km cuadrados de hielo, cifra superior a la de la península ibérica. Estos datos fueron aportados

por el satélite QuikScat y muestran la reducción del hielo perenne.

El investigador Son Nghiem subrayó que los cambios registrados en el hielo ártico «son rápidos y espectaculares». Añadió que, de mantenerse la situación, ésta tendrá un impacto «profundo en el ambiente, así como en el transporte marino y el comercio».

«Es vital –añade– que mantengamos una vigilancia estrecha sobre esta región».

Fuente: *ElMundo.es*

Premios Nobel hacen propuestas para salvar al planeta



Quince premios Nobel, en su mayoría de Física y de Química, han redactado diversas propuestas para salvar al planeta que han sido entregadas a los gobiernos presentes en la Conferencia sobre el Clima, celebrada en Bali y auspiciada por la ONU. He aquí algunas de ellas:

1. Crear un "Plan Marshall" mundial. Las medidas han de ser urgentes porque la humanidad está actuando a escala planetaria y los daños serán muy cualitativos e irreversibles.
2. Reinventar el metabolismo industrial.
3. Reducir de forma drástica las emisiones de gases con efecto invernadero, lo cual requiere un cambio en la forma de vida.
4. Acabar con la deforestación y acelerar la reforestación ofreciendo incentivos.
5. Reducir a la mitad las emisiones de dióxido de carbono de aquí al año 2050, lo que permitiría bajar hasta dos grados centígrados la temperatura global de la Tierra.
6. Reforzar la contribución de Naciones Unidas para crear un nuevo sistema.

Fuente: *EFE*

Consejos prácticos de wwf/ADENA

que favorecen el medio ambiente



En el hogar

1. Al poner la lavadora o el lavavajillas ajusta al máximo la capacidad y con programas de baja temperatura. Ahorrarás energía y tus prendas te durarán más tiempo.
2. Elegir bombillas de bajo consumo. Consumen un 80% menos de energía y duran ocho veces más. Una lámpara de bajo consumo de 11-15 W a lo largo de su vida puede ahorrarnos alrededor de 68 euros. Además evitaremos la emisión a la atmósfera de casi media tonelada de CO₂.
3. A la hora de comprar un electrodoméstico fíjate en la energía y en el consumo de agua (si lo hubiera), y si el presupuesto lo permite, compra uno de categoría A. Nuestro bolsillo y el medio ambiente nos lo agradecerán.
4. Descongela el frigorífico antes de que la capa de hielo alcance 3 mm de espesor: podrás conseguir ahorros de hasta el 30%. Ajusta el termostato para que mantenga una temperatura de 6°C en el compartimiento de refrigeración y 18°C en el de congelación.
5. Mientras te laves los dientes o te enjabonas en la ducha cierra el grifo de agua.



En la oficina

1. Apaga el ordenador y la pantalla durante la comida y al final de la jornada. Programa la pantalla de tu ordenador para que se apague cuando no se utiliza.
2. Apaga las luces cuando salgas de la oficina.
3. Recicla y reutiliza el papel. Reutiliza las caras blancas de los documentos impresos. Fotocopia e imprime a doble cara.



Transporte

1. Con el coche, si realizas trayectos inferiores a 3 km, contaminarás más debido a que el motor está frío y su combustión no es óptima.
2. Procura hacer los traslados en transporte público: trenes o autobuses. Para trayectos cortos puedes utilizar la bicicleta, si no es peligroso; el ejercicio te mantendrá en forma.

Si de verdad necesitas el coche:

3. Coordínate con familiares o amigos para ir juntos en coche.
4. Apaga el motor si estás parado o esperando más de 30 segundos.
5. Comprueba la presión de los neumáticos, ya que una mínima diferencia con lo correcto puede aumentar el consumo de combustible alrededor de un 5%.



Climatización

1. Por cada 1°C de aumento en verano podrás ahorrar entre 6-7% de energía al adecuar el termostato del aire acondicionado a 25°C.
2. Por cada 1°C de disminución en invierno podrás ahorrar entre 6-7% de energía al bajar el termostato de la calefacción a 19° o 20°C.

En verano:

1. Instala toldos, cierra las persianas y corre las cortinas durante el día; evitarás el calentamiento de la casa.
2. Ventila la casa cuando el aire de la calle sea más fresco (primeras horas de la mañana y durante la noche).
3. Un ventilador, preferentemente de techo, puede ser suficiente para mantener un adecuado confort.

En caso imprescindible de instalarte un aire acondicionado ten en cuenta lo siguiente:

4. Los aparatos con etiquetado energético clase A son los más adecuados.
5. Fijar la temperatura de refrigeración en 25°.
6. Cierra las ventanas y puertas, mientras tengas el aire acondicionado encendido.
7. Coloca el aparato de tal modo que le dé el sol lo menos posible y que haya una buena circulación de aire. Si estuviera en un tejado cubrirlo para evitar el sol.

En invierno:

1. Aísla la casa o el edificio, baja las persianas y, durante la noche, cierra las cortinas; evitarás pérdidas de calor.
2. Baja el termostato de la calefacción a 19° y 20°C; es más que suficiente para estar confortable. Mientras aireas, apaga la calefacción. Con mantener 10 minutos abiertas las ventanas obtendrás una correcta ventilación y ahorrarás energía.

Fuente: WWF/Adena

“Porque tuve hambre...”

*‘Hambre’, ‘pobreza’,
‘Tercer Mundo’...*

*Palabras que escuchamos
como el que oye
un soniquete.
Cuando no la más
pura indiferencia,
nos arrancan algún
suspiro “compasivo”,
resignado.
Como dando por hecho
que su solución
nunca llegará...*

Según la revista *Forbes*, especializada en ricachones, los 400 norteamericanos más opulentos reúnen una riqueza conjunta de 1.540.000.000.000 (1'54 billones de) dólares. Aunque sean magnitudes distintas, resulta ilustrativo comparar esta cifra con el producto interior bruto (PIB) de muchos países, ofreciendo una imagen del grado de concentración de la riqueza: supera claramente el valor del PIB de España (11ª economía mundial), la mitad del alemán (quinto del planeta), y el 10% del propio PIB estadounidense (primera potencia mundial).

El impacto es aún mayor comparándola con países pobres: la India, de más de mil cien millones de habitantes, tiene un PIB que es sólo el triple de la cifra indicada. El PIB de las Filipinas (cerca de noventa millones de habitantes) asciende a un tercio de esos 1'54 billones. Liberia, nación paupérrima con más de tres millones de habitantes, tiene un PIB casi mil trescientas veces menor (sic) que la riqueza global de esos 400 plutócratas.

Bill Gates, el hombre más rico del mundo, según *Forbes*, atesora una fortuna de 56.000 millones de dólares: algo más del PIB del Congo (62 millones de habitantes), el doble del de la República de Guinea (más de nueve millones de personas); y más del triple del de Haití (cerca de nueve millones de habitantes). Además, en 2006 Gates recibió un salario anual de 966.667 dólares (en modo alguno el más alto del mundo, ni el único origen de ingresos para el fundador de Microsoft). Esto significa que cobró un sueldo casi 57.000 veces mayor que el de un ciudadano medio de Liberia (cuya renta per cápita, en poder adquisitivo, fue ese año de 17 dólares). Consuela un poco pensar que, de unos años a esta parte, Bill se dedica a la filantropía...

Un abismo sin visos de solución

A pesar de que en los últimos años ha crecido la participación de los países en desarrollo en el comercio mundial (paradigmático

es el caso de China), las desigualdades entre aquéllos y el mundo desarrollado siguen siendo abismales, en particular cuando se compara el África subsahariana (de pobreza creciente) con Norteamérica.

Por si fuera poco, las guerras asolan con mayor frecuencia a los países empobrecidos, sumiendo aún más a sus habitantes en el pozo de la miseria.

Pero es que, además, de unos años a esta parte se habla del “cuarto mundo”, en referencia a las crecientes bolsas de pobreza en los países ricos derivadas de la progresiva reducción del gasto público (influencia del neoliberalismo) y de los flujos migratorios procedentes del Tercer Mundo. El término también alude a los países más precarios del planeta. Todo lo cual apunta hacia un aumento de la brecha entre ricos y pobres.

Pero no pretendemos limitar la responsabilidad a gobiernos y magnates. El siguiente ejemplo ayudará a comprender que el alcance del problema es más amplio.

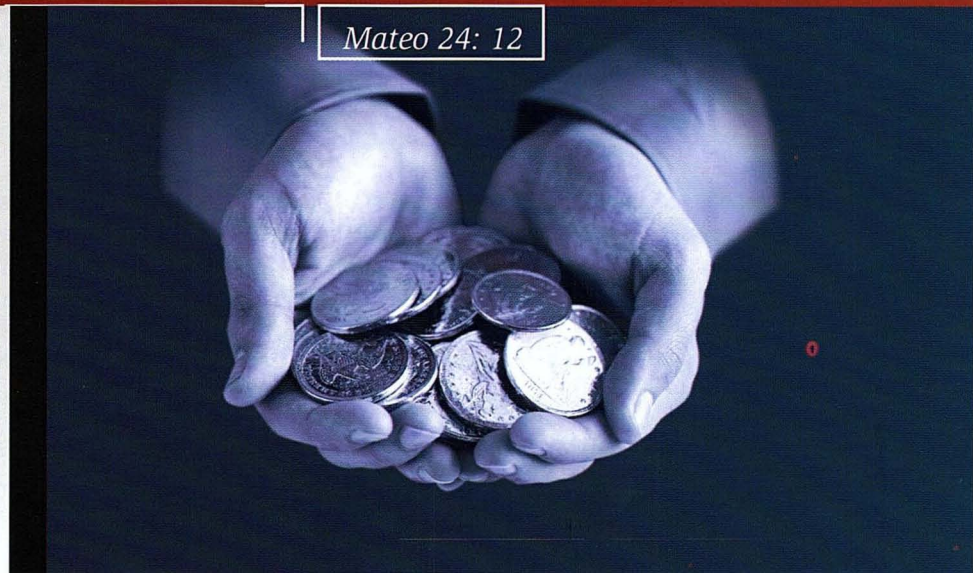
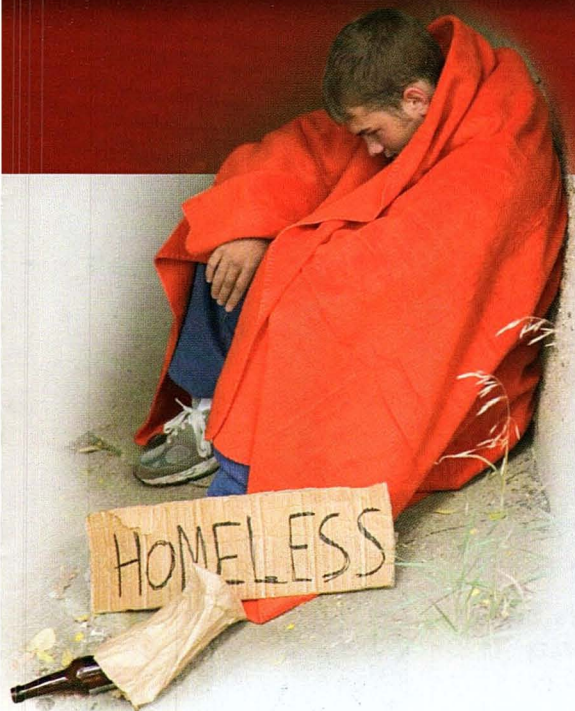
Un estudio de la Universidad de Arizona concluye que el 40% de los alimentos comercializados cada año en Estados Unidos acaba en la basura sin consumirse. Esto supone un despilfarro de 40.000 millones de dólares. «Un escándalo si se tiene en cuenta que hay 852 millones de personas malnutridas en el mundo» (*El País*, 2.12.07). Por supuesto, el lector ya habrá caído en la cuenta de que el valor de esa “basura” (las comillas son por tratarse de alimentos generalmente en buen estado) supera el PIB de numerosos países. En otras palabras, muchos millones de personas de los países empobrecidos podrían alimentarse sólo con tal “basura”.

Profecía bíblica y pobreza

La Biblia se distingue por su defensa de la justicia social. Son múltiples sus enseñanzas y disposiciones al respecto. Particular interés tienen sus textos proféticos.

En la Escritura, el sentido del término ‘profecía’ va más allá del usual (como pre-

«Por haberse multiplicado la **maldad**,
el **amor** de muchos se enfriará»



Mateo 24: 12

dicción), refiriéndose a todo hablar en nombre de Dios.

Los profetas bíblicos amonestaban a los gobernantes y al pueblo tanto o más de lo que predecían acontecimientos (ver, p. ej., Deuteronomio 18: 18-20).

En relación con las desigualdades sociales, el afán de riquezas y la vindicación de los pobres, encontramos pasajes emblemáticos:

«El ayuno que me agrada es éste: [...] Que partas tu pan con el hambriento, a los pobres errantes albergues en casa, que cuando veas al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu hermano» (Isaías 58: 6-7; a quien así actúe se le prometen las mayores bendiciones: ver los versículos 8-12).

«Más fácil es pasar un camello por el ojo de una aguja, que entrar un rico en el reino de Dios» (Marcos 10: 25).

«La religión pura y sin mácula delante de Dios el Padre es ésta: Visitar a los huérfanos y a las viudas en sus tribulaciones, y guardarse sin mancha del mundo. [...] Si un hermano o una hermana están desnudos, y tienen necesidad del mantenimiento de cada día, y alguno de vosotros les dice: Id en paz, calentaos y saciaos, pero no les dais las cosas que son necesarias para el cuerpo, ¿de qué aprovecha?» (Santiago 1: 27; 2: 15-16).

A la vez, la Escritura no deja de advertir que, debido a la maldad creciente, la pobreza sería un **signo de los tiempos hasta el final**, incluso de manera cada vez más notoria:

«A los pobres siempre los tendréis con vosotros» (Juan 12: 8).

«Por haberse multiplicado la maldad, el amor de muchos se enfriará» (Mateo 24: 12).

¿Significa esto que Dios querría que nos resignásemos ante lo inevitable? No es eso lo que nos pide su Palabra, ni en relación con la miseria ni con las injusticias sociales:

«Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis [...]. En cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis» (Mateo 25: 35, 40).

«El jornal de los obreros que han cosechado vuestras tierras, el cual por engaño no les ha sido pagado por vosotros, clama, y los clamores [...] han llegado a los oídos del Señor de los ejércitos» (Santiago 5: 4).

He aquí unos alegatos que interpelan de manera especial a quienes vivimos en las sociedades más opulentas, caracterizadas por el derroche, la frialdad y la indiferencia hacia las necesidades ajenas. Son **palabras directas al corazón**: profecías vivas.

Cocina

Conservar la fruta fresca

A veces, las piezas de fruta se estropean rápidamente. Para que esto no ocurra, pon en el frutero donde las tengas unos cuantos tapones de corcho.



Tortilla rápida

Para hacer las patatas con rapidez y sin grasa, sólo tienes que ponerlas con cebolla picadita y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen en la olla exprés. Cocínalas durante 5 minutos y ya están listas para mezclarlas con los huevos y cuajar la tortilla.

'Croûtons' deliciosos

Corta el pan en rebanaditas, rocíalas con un chorrito de aceite de oliva para que se doren; espolvoréalas con orégano, ajo molido, pimentón dulce..., e introdúcelas en el horno. Obtendrás unos deliciosos *croûtons* para cremas y consomés.

Harina siempre fresca

Una forma de mantener la harina por mucho tiempo sin que se llene de bichitos o se enrancie, es introducir una hoja de laurel en el bote. Esto la mantendrá fresca y evitará que se formen bichos.

Hogar

Extractor limpio

Cuando vayas a limpiar la grasa acumulada en la campana extractora, antes de proceder a aplicar el producto especial, pon a hervir agua y zumo de limón durante 15 minutos. El vapor desprendido actuará como desengrasante y te costará menos eliminar la grasa.

Tijeras afiladas

Si te gusta tener las tijeras bien afiladas, corta con ellas unos trocitos de lija de vez en cuando y las tendrás a punto para un corte impecable.



Etiquetas adhesivas

Para eliminar las etiquetas adhesivas de cualquier objeto que acabes de comprar, empápalas con aceite. Deja que éste actúe y, en unos minutos, podrás retirarlas frotando con un paño y sin correr el riesgo de rayar el objeto.

Alabastro brillante

Los objetos de este material recuperan su color lavándolos con agua y jabón. Luego haz una infusión de cola de caballo, humedece un trapo en ella y frota el objeto en cuestión; así brillará más.

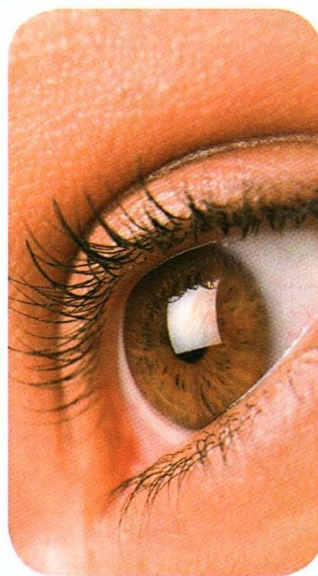
Belleza

Directa al grano

Para conseguir a medio plazo un cutis libre de granos consume abundantemente los siguientes alimentos: lechuga, espárragos, champiñones, pepino, rábano, calabacín, escarola y endivias. Las frutas también son un arma infalible contra el acné, sobre todo las naranjas, los pomelos, las piñas y las manzanas. ¡Ah! Olvidate de los embutidos y del chocolate.

Depilación bien acabada

Es mejor depilarse justo después de haberte duchado, ya que los poros de la piel están más abiertos, por lo que el vello sale mejor y, por consiguiente, duele menos. Si te pones crema hidratante, no lo hagas antes de depilarte, ya que la crema impedirá que la cera se adhiera correctamente a la piel.



Fortalece tus pestañas

Para fortalecer y dar brillo a las pestañas, aplícate cada noche aceite de ricino. Para ello, utiliza un cepillito e imprégnales bien.

Plantas y mascotas

Tronco de Brasil

Para cuidar correctamente tu tronco del Brasil deberás regarlo con poca agua y dejar que la tierra se seque entre riego y riego. Procura que reciba abundante luz y sitúala lejos de la calefacción.



Regar en tiempo de sequía

Cuando hay escasez de agua, introducir en cada maceta un tubo de plástico hueco por el cual introduciremos el agua. Así llegará hasta las raíces de la planta y aprovecharás el agua de riego al cien por cien.

Hámster revoltoso

Estos animales en ocasiones suelen morder cuando introducimos la mano en la jaula. Para evitar esta situación acerca todos los días tu mano, muy abierta y muy quieta, para que el animal se acostumbre al olor. Después de una semana, haz lo mismo pero con un dulce en la palma de la mano. A las dos o tres semanas el hámster ya no morderá.

**Ingredientes :**

- 500 g de muesli
- 100 g de sésamo tostado
- 6 cucharadas de miel
- 6 cucharadas de aceite de semillas
- 50 g de agua

BARRITAS ENERGÉTICAS**Elaboración:**

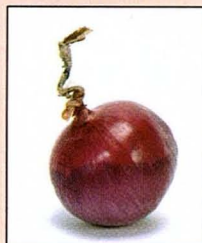
- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa de aspecto uniforme.
- Extender la masa en la bandeja del horno, previamente aceitada, hasta que tenga un grosor de un centímetro.
- Hornear la masa a 180°C durante 35 o 40 minutos hasta que empiece a dorarse, momento en el cual se retirará del horno. Presionar fuertemente con un cuchillo o una rueda, y marcar en la masa las barritas.
- Dejar enfriar la masa y trocear por las marcas.
- Guardar en frascos de cristal hasta su consumo.

**SOPA FRÍA DE TOMATE****Elaboración:**

- Calentar el aceite en una cacerola a fuego medio.
- Añadir la cebolla picada y pocharla.
- Incorporar los tomates muy picaditos y la sal.
- Mantener al fuego durante 15 minutos.
- Pasar los tomates ya cocinados por el pasapurés.
- Añadir la nata líquida y agua, si se considera necesario, hasta conseguir la textura deseada.
- Espolvorear la albahaca.

**Ingredientes****(para cuatro personas):**

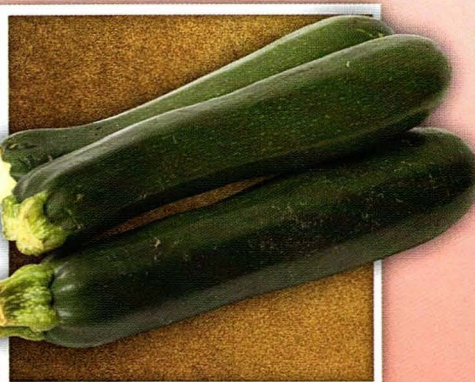
- 2 kg de tomates pintones
- 1 cebolla mediana
- 100 ml de nata líquida
- Aceite de oliva
- Albahaca
- Sal marina



CALBACINES ROQUEFORT

Elaboración:

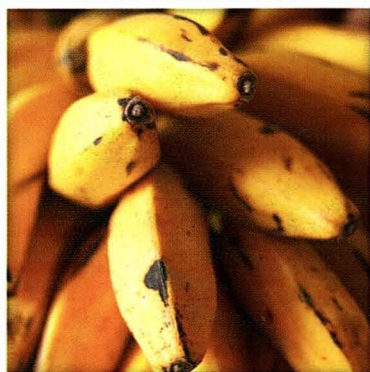
- Pelar el calabacín y cortarlo en rodajas.
- Hervir el calabacín en agua y sal durante 15 minutos.
- Para elaborar la bechamel, dorar ligeramente la harina en la mantequilla fundida en un cazo, añadir la leche y hervir a fuego lento muy suave sin dejar de remover hasta que espese.
- Una vez elaborada, añadir el queso roquefort y el perejil.
- Fuera del fuego, remover hasta que se funda el queso y se forme una crema uniforme.
- Para montar el plato, cubrir el calabacín bien escurrido y caliente con la bechamel.



Ingredientes (para cuatro personas):

- 1 kilo de calabacines
- 100 g de queso roquefort
- 25 g de mantequilla
- 25 g de harina
- 200 ml de leche desnatada
- 50 g de piñones
- Perejil picado
- Sal marina

POSTRE



'FONDUE' DE PLÁTANO

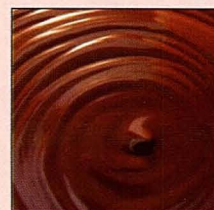
Elaboración:

- Pelar y cortar los plátanos longitudinalmente.
- Poner la mantequilla en una sartén para que se derrita.
- Freír los plátanos hasta que adquieran un tono dorado.
- Fundir el chocolate al baño maría.
- Colocar los plátanos en platos individuales, cubrir con el chocolate fundido y espolvorear por encima el coco rallado.

Ingredientes

(para cuatro personas):

- 4 plátanos
- 50 g de mantequilla
- 1 pastilla de chocolate a la taza
- 50 g de coco rallado



Las humildes **semillas de calabaza**, buenas para las vías urinarias, la próstata y como antiparasitario

Las semillas de calabaza, y especialmente su germen, contienen hasta un 35% de aceite; prótidos ricos en aminoácidos esenciales; y cucurbitacina, principio activo que presenta las siguientes propiedades e indicaciones:

- **Antiprostáticas:** La **cucurbitacina** contenida en las semillas de calabaza actúa en particular sobre la próstata, desinflamándola y frenando su hipertrofia (crecimiento excesivo). Esto se debe a que la cucurbitacina bloquea la división de las células glandulares de la próstata (acción antimitótica), con lo que frena el crecimiento de esta importante glándula. Sin embargo, hay que tener presente que en ningún caso pueden hacer desaparecer el crecimiento excesivo ya formado.
- **Cistitis y incontinencia urinaria:** El principio activo de las semillas de calabaza actúa asimismo sobre la vejiga de la orina, desinflamándola y relajándola. De ahí que



se hallen indicadas en caso de cistitis, infecciones urinarias, incontinencia urinaria, cistocele (desprendimiento de la vejiga urinaria), vejiga neurógena (irritación que se manifiesta por un deseo constante de orinar).

- **Antiparasitaria:** La cucurbitacina actúa soltando la cabeza de la tenia (solitaria) de la pared del intestino. Resulta asimismo efectiva contra otros parásitos intestinales, como los áscaris (lombrices). Una vez sueltos los gusanos, se debe administrar un **purgante** para favorecer su expulsión. La eficaz **acción vermífuga** de las semillas de calabaza se halla **exenta de riesgos**. Por eso las pipas de calabaza resultan **ideales para los niños** que sufren de parásitos intestinales, en especial tenias o áscaris.

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

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

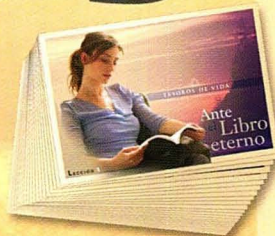


LA BIBLIA HABLA
(25 lecciones)

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)



¿Cómo podré llamar azar a esta plenitud?

¿Cómo podré llamar azar
a quien condujo mis pasos hasta esta plenitud?
Cuando miro atrás
y reconozco todos los desamores
que a este amor me trajeron;
cuando le sigo el rastro a mi vida
y descubro que desde siempre
estaba el Universo entero confabulado
para llevarme a la alegría,
no me atrevo llamar azar a Quien condujo mis pasos:
hasta esta plenitud he llegado
únicamente porque un designio de amor
gobernaba mi vida,
porque me encaminaba a través de las horas
una mano tan fuerte que tengo que adorarla.

MIGUEL D'ORS

