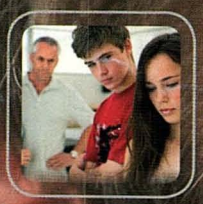
saludcuatro

física • mental • espiritual • social



La brecha
generacional

Los ángeles, mensajeros del bien

Para aliviar la
dismenorrea

Pon tu salud a prueba

3,5 € • AÑO 13 • nº 49

PROFECÍAS VIVAS

Explosión de esperanza

salud cuatro

Director de la revista: **Carlos Puyol Buil**

EQUIPO EDITORIAL:

Editora: **Raquel Carmona;**
Redacción: **Juan Fernando Sánchez;**
Diseño y maquetación: **Javier Zanuy;**
Procesos informáticos: **Javier Zanuy;**
Producción: **Martín González;**
Envíos: **Juan José Reta;**
Suscripciones: **Martín González**

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

Año 13 / nº 49

Impresión: **IBERGRAPHI 2002**
Mar Tirreno, 7 bis, 28830 San Fernando de Henares (Madrid)
Depósito Legal: M-29936-1996
IMPRESA EN ESPAÑA

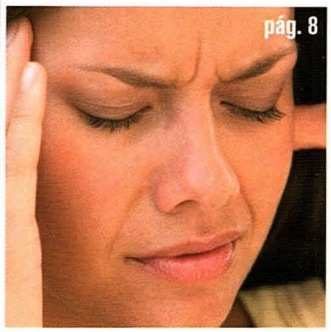
editorial safeliz

SALUD CUATRO destina el 0,7 % para ayuda humanitaria

CONTENIDOS

Nº48 - OCTUBRE 2008

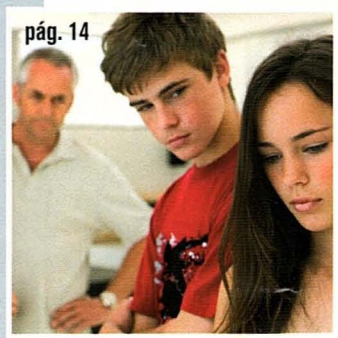
5 Editorial
6 Te interesa saber...



BIENESTAR
8 **Pon tu salud a prueba**
18 **Para aliviar la dismenorrea**

NUTRICIÓN
10 **Sin carne... ¿Y las proteínas?**
25 **Recetas coleccionables**

BELLEZA
13 **Una deliciosa sensación de frescor**



FAMILIA
14 **La brecha generacional**

ALTERNATIVA ECOLÓGICA
16 **La invasión química**

PROFECÍAS VIVAS
20 **Explosión de esperanza**

VIDA INTERIOR
22 **Los ángeles, mensajeros del bien**

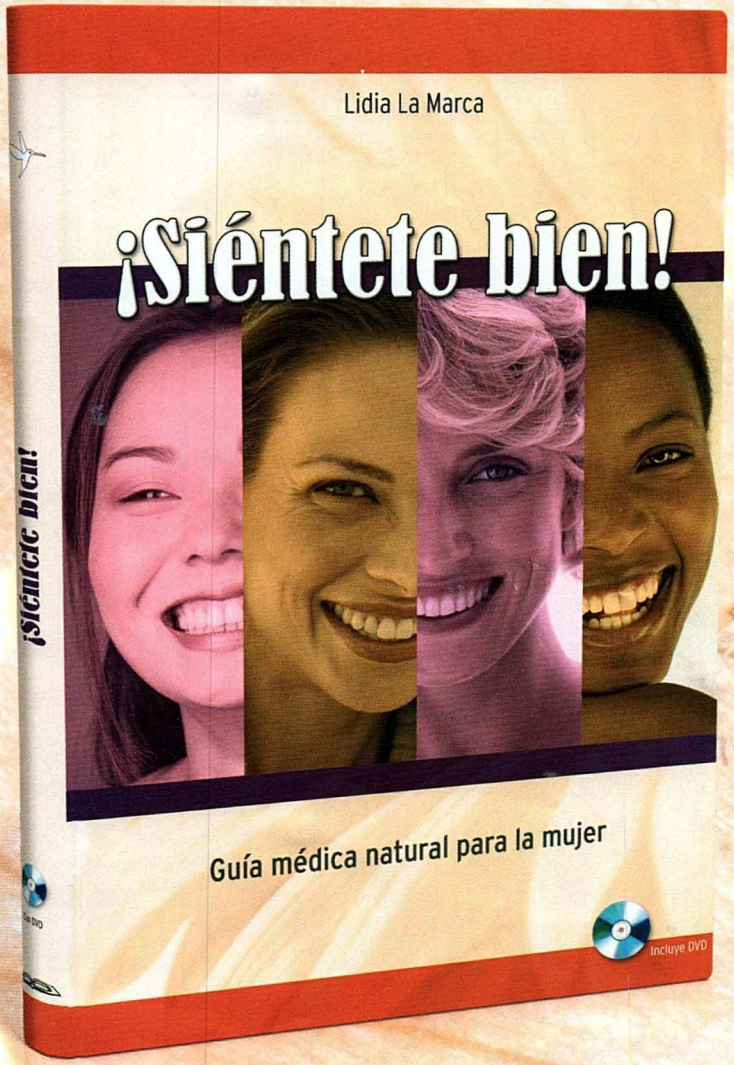
24 Trucos
27 Fitoterapia
28 Página de Reflexión

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.

Un libro pensado para la mujer

incluye DVD



1. Porque la mujer actual quiere vivir más y mejor, es necesario saber proteger la salud y prevenir los posibles trastornos y enfermedades propios de su sexo y de su edad.

2. A través de la lectura de este libro podrás aprender cómo vivir una segunda juventud, cómo sentirte libre y disfrutar de cada nueva etapa.

3. Mediante los principios básicos de salud expuestos en esta obra podrás alcanzar bienestar y plenitud física, mental, social y espiritual.

4. Mediante la autoexploración mamaria y la realización de ciertas pruebas es posible detectar precozmente problemas tan serios como el cáncer de mama. Al hacerlo, no sólo puedes salvar tu integridad física evitando las cirugías radicales, sino aquello que es verdaderamente importante: tu vida.

5. Es preferible conocer que ignorar. ¡Siéntete Bien! alude a cerca de ciento cincuenta trastornos y enfermedades, explica diferentes pruebas diagnósticas, enfatiza la necesidad de las revisiones médicas y muestra la manera de enfrentar y superar diversas situaciones. ¡No renuncies a una vida plena!

Descripción del DVD:

En el DVD encontrarás vídeos fundamentales para la prevención:

- **La autoexploración del seno** (detección precoz del cáncer de mama).
- **Los ejercicios de Kegel** (fortalecimiento de los músculos perineales).
- **Ejercicios específicos para la incontinencia.**

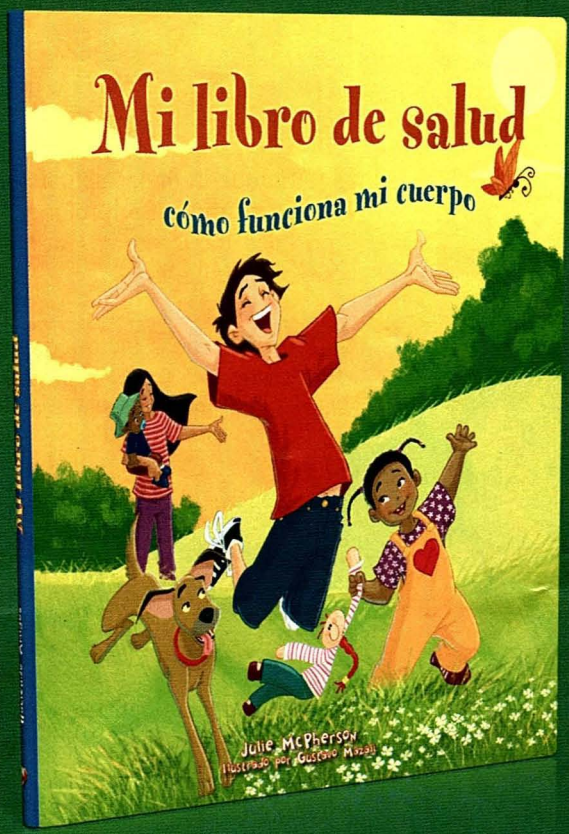
Lidia La Marca

Nació en Sicilia (Italia), en la provincia de Agrigento. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Bolonia, especializada en Ginecología y Obstetricia, así como en Oncología por la Universidad de Módena.

Defiende la necesidad de afrontar los grandes hitos de la salud femenina (la adolescencia, la edad fértil, el embarazo, la menopausia) con una visión global que preste atención no sólo a su aspecto ginecológico, sino también a los hechos cotidianos ligados a cada etapa, más que biológica, de la vida de la mujer.

Páginas: 184
Tamaño: 25 x 17,5 cm
Precio: 29,90 euros

A los niños también les importa la salud



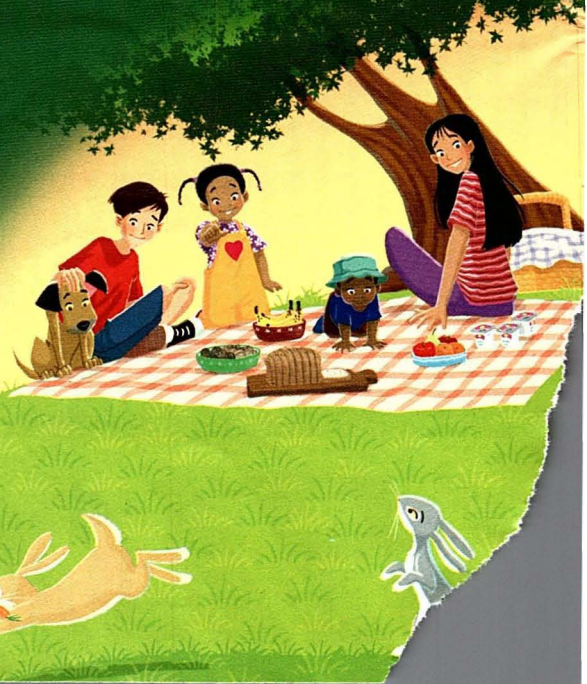
Mi libro de salud
por Julie McPherson,
ilustrado por Gustavo Mazali

Todavía no resulta muy habitual concienciar a los hijos en el cuidado de su propia salud desde que son pequeños. Es una pena, pues un enfoque informativo y preventivo contribuiría valiosamente a que los niños de hoy sean mujeres y hombres sanos mañana.

Eso es lo que se propone MI LIBRO DE SALUD, explicando a los pequeños lectores de manera práctica y dinámica cómo es su propio cuerpo y cómo conservarlo en buen estado. La alimentación saludable, el ejercicio físico, el aire puro y natural, el sol en su debida dosis, el agua... son unos buenos amigos que pueden hacerle la vida más fácil.

Una obra de formato atractivo, ampliamente ilustrada con imágenes dinámicas y entrañables, que hará seguramente las delicias de los niños.

Páginas: 68
Tamaño: 23,2 x 28 cm
Precio: 11,50 euros



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

Momento de renovación

Carlos Puyol,
director de Editorial Safeliz.

Renovación: palabra mágica. Parecería que este término despierta en los seres humanos el letargo de las energías cansadas por el tedio, agotadas por el desgaste del esfuerzo continuado, frustradas, a veces, por las expectativas no conseguidas. Muchas cosas en este mundo hablan de renovación: la naturaleza nos da lecciones de ello cada primavera cuando, tras un otoño de languidez, teñido de colores carmín, acanelados, y un invierno desnudo, de aspecto sombrío, revive esplendorosa, vestida de sus mejores galas, como una promesa de luz, vida, flores y frutos abundantes.

Pero la renovación no sólo está presente en los ciclos naturales, también lo está en ciertos estereotipos de nuestro lenguaje y de nuestras costumbres: "año nuevo, vida nueva", decimos en estas fechas; "renovarse o morir", afirmamos como un incentivo; "hoy más que ayer y menos que mañana", pensando en la renovación implícita en toda vislumbre de futuro.

Volver a empezar, intentar recuperar lo perdido, enderezar lo torcido, mirar al mañana como un tiempo promisorio de oportunidad, trazar planes, crear proyectos, aceptar con optimismo y resolución el reto de lo desconocido, fijarse nuevas metas y objetivos, sacar fuerzas de flaqueza para acometer las eventualidades que se presenten, todo eso es renovarse, así se vuelve a vivir.

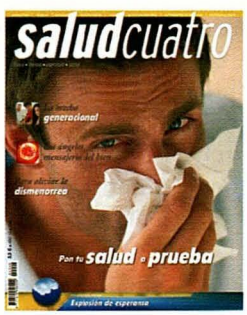
Rabindranath Tagore, el sutil poeta bengalí, dice en un poema titulado "La página en blanco":

> «*Cada mañana, al despertar, recuerda que aún has de llenar la mejor de tus páginas, la que dirá lo mejor que tú puedes dejar en el libro que estás escribiendo con tu propia vida. Piensa que siempre te falta por escribir la página más bella*».

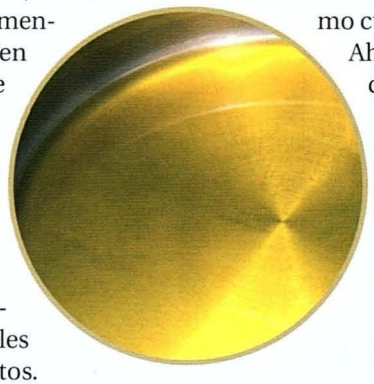
Y el apóstol Pablo, en el dominio de la renovación espiritual, amonesta a los cristianos de Éfeso:

«*Dad lugar a la renovación espiritual de vuestra mente y vestíos del hombre nuevo, creado a imagen de Dios para una vida verdaderamente recta y sana*» (Epístola a los Efesios, 4: 23, 24, BAC, Biblia Interconfesional).

Renovación: ésta es también, querido lector de Salud Cuatro, la consigna que nos proponemos y os proponemos para un venturoso 2009.



Peligros de la glicidamida

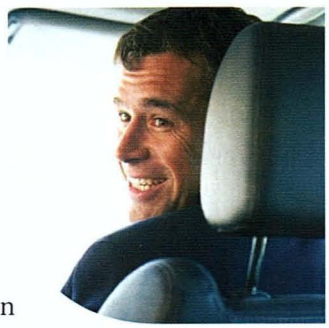


Científicos de la Universidad Técnica de Múnich (Alemania) han descubierto una nueva sustancia supuestamente peligrosa para la salud que aparece cuando se fríen los alimentos con aceite muy caliente. El nombre de esta sustancia, que podría ser cancerígena, es glicidamida.

Hace seis años, la Agencia Sueca para los Alimentos lanzó una primera alerta al descubrir que algunos alimentos fritos o cocidos a altas temperaturas –como las patatas, el pan, el café o las galletas– contenían altos niveles de acrilamida, sustancia que incrementa el riesgo de cáncer en animales aunque en el hombre se desconocen aún sus efectos. Se sabía que la glicidamida circulaba por el organismo cuando el hígado metabolizaba la acrilamida. Ahora, los investigadores alemanes han visto que la glicidamida también se genera en la preparación de fritos. El riesgo comienza cuando la temperatura alcanza los 120 grados y se dispara al superar los 180.

Fuente: *Consumer.es*

Los reposacabezas en el coche



Llevar bien regulado el reposacabezas minimiza el riesgo de sufrir lesiones cervicales en caso de accidente.

Alrededor del 70% de los ocupantes de automóviles lleva mal colocado el reposacabezas, un elemento incluido desde hace tiempo en todos los coches y que no forma parte de la decoración ni pretende aportar comodidad. Se trata de un dispositivo de seguridad que para su correcto funcionamiento requiere una colocación determinada. El no llevarlo convenientemente ajustado puede propiciar, en muchos accidentes, que alguno de los ocupantes sufra un latigazo cervical, cuyas consecuencias pueden ser leves –como una tortícolis– o mucho más graves, como una tetraplejia.

Fuente: *Consumer.es*

Cómo eliminar un tatuaje

Existen diversos métodos para lograr eliminar un tatuaje, aunque destaca sobre los demás el uso del láser a pesar de su elevado coste: entre 2.000 y 3.000 euros.

Esta técnica consiste en la fragmentación de las partículas pigmentadas en la piel mediante un impacto cuyo efecto es fotoacústico. Para la eliminación completa, el tratamiento debe ser continuado, con varias sesiones separadas. La duración puede oscilar entre dos y tres años.

Otros métodos menos efectivos son la dermoabrasión, que consiste en el empleo de un rodillo que, como si fuera una lima, retira el grabado de modo traumático y deja una cicatriz, además de pigmentaciones blancas o los injertos de piel.

Fuente: *ACPress.net*

A dos grados de temperatura del deshielo

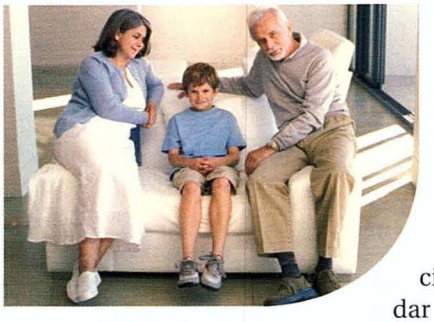
Los científicos sugieren ahora que un calentamiento de menos de dos grados Celsius podría ser suficiente para provocar la pérdida de la masa helada del océano Ártico y el derretimiento de la capa de hielo de Groenlandia.

Como consecuencia, el nivel del mar se elevaría varios metros, amenazando a decenas de millones de personas en el mundo, que viven en las costas.

El deshielo del Ártico afectaría a los ecosistemas, mientras que en Groenlandia el nivel del mar subiría hasta siete metros, con un impacto devastador para el resto del mundo.

Fuente: *World Wildlife Fund*

La mitad de los abuelos cuidan de sus nietos



El 56,7 por ciento de los abuelos que tienen que cuidar a sus nietos lo hace como una obligación diaria, según se desprende de una encuesta presentada en Madrid con motivo del XXVIII Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC).

Del total de los preguntados, un 30 por ciento reconoce disfrutar de la labor de cuidar a sus nietos, porque supone una actividad que les ayuda a envejecer con una actitud positiva aunque, para más de la mitad de ellos, su presencia es una fuente de elevado estrés. El estudio se realizó con las respuestas de más de un centenar de ancianos cuya edad media rondaba en torno a los 71 años.

Para promover y alcanzar el envejecimiento activo, «la persona mayor tiene que tener buena salud y un óptimo estado físico, una excelente capacidad de autonomía y mental», explicó el doctor Iñaki Martín Lesende, miembro del Grupo de Atención al Mayor de la semFYC. En este sentido, el especialista resaltó lo «positivo» que puede llegar a ser cuidar de los nietos, pero también cree que hay que tener en cuenta «el agotamiento físico y psíquico» que esto supone. Por ello, indicó que hay que «disminuir las cifras» que tienen repercusión negativa y, para ello, ve necesario que padres y abuelos «compartan obligaciones y cuidados» de acuerdo a las capacidades de ambos.

Fuente: *LaTribunadeAlbacete.es*

Hurgarse la nariz

La manía de hurgarse la nariz puede que aparezca por la imitación del niño a sus padres y/o otras personas. Antes de los 4 o 5 años de edad, los niños aún no saben que hurgarse la nariz pertenece a unas de las cosas que no se hacen (y menos en público). Debe limpiarla al lavarse el rostro por las mañanas y no estar llevando el dedo a la nariz durante todo el día.

Tanto en verano como en invierno, las mucosas de la nariz se vuelven muy secas y es normal que el niño sienta la necesidad de librarse de los mocos duros. El niño también puede sentirse molesto por el picor de nariz a causa de una alergia y que, por todo ello, introduzca el dedo en la nariz para aliviarse. Es importante educar a tu hijo para que no se haga daño. Explícale que es feo meterse los dedos en la nariz enseñándole a limpiarse con un pañuelo. Cómprale unos pañuelos de papel de su color favorito y pídele que, en lugar de poner el dedo directamente en la nariz, se suene la nariz en el pañuelo. Refuérzale positivamente cada vez que lo haga así hasta que adquiera el hábito.

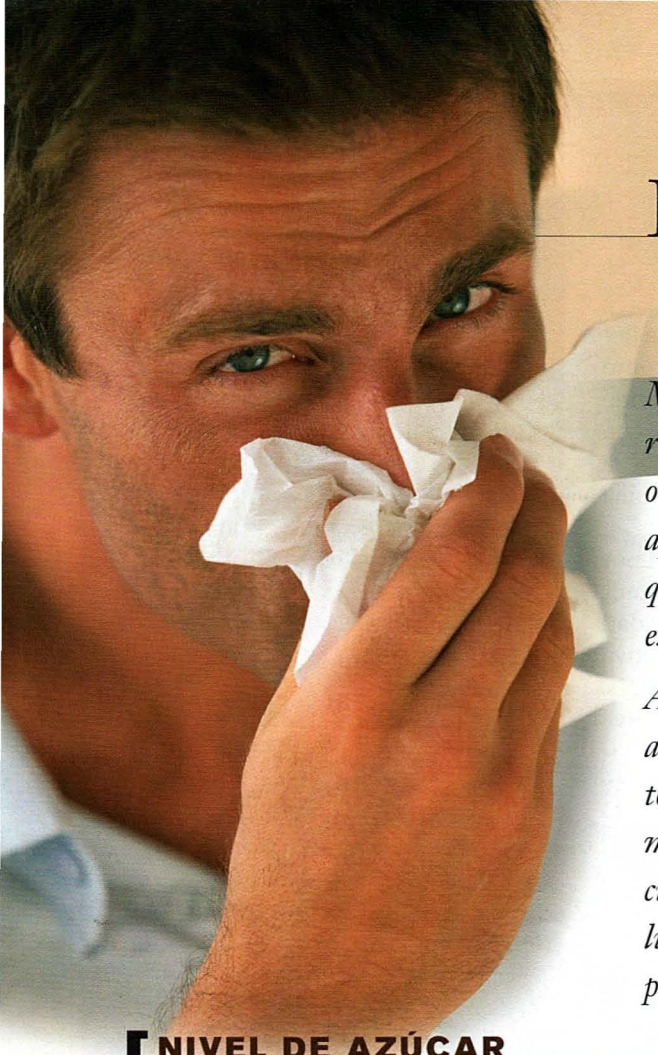
Fuente: GuiaInfantil.com

Diez consejos para el uso del telefono móvil

Los teléfonos móviles forman parte de nuestra vida desde hace pocos años. Por eso aún no se han podido realizar estudios epidemiológicos a largo plazo que permitan establecer una relación clara entre las ondas electromagnéticas que emiten y un mayor riesgo de cáncer u otras enfermedades. A la espera de datos definitivos, pon en práctica los siguientes consejos:

1. No dejes que los menores de 12 años los utilicen.
2. Cuando hables, mantén el teléfono lo más alejado posible de tu cuerpo. Puedes utilizar el modo altavoz, un *kit* manos libres o auriculares.
3. Evita usarlo innecesariamente en lugares o transportes públicos para no exponer a otras personas.
4. Trata de no llevarlo encima. Aléjalo de ti durante la noche.
5. Si debes llevarlo encima, coloca el lado del teclado hacia tu cuerpo. Así la antena queda hacia fuera.
6. Utilízalo sólo para conversaciones cortas.
7. Espera a que se establezca la comunicación para acercarte el móvil al oído.
8. Evita usarlo cuando la señal es débil o durante viajes en coche o en tren.
9. Siempre que puedas, envía un mensaje SMS en lugar de hacer una llamada.
10. Escoge un aparato con un SAR (*Specific Absortions Rate*, que mide la potencia absorbida por el cuerpo) lo más bajo posible .

Fuente: *Vibrant Life*



Pon tu **salud** a prueba

Muchas veces la gente sufre problemas de salud y, pese a ello, se resiste a acudir al médico para hacerse una revisión, o están tan ocupados que no creen que merezca la pena sacar tiempo de su apretado horario para añadir una cita con el médico, o no quieren que parezca que son unos "quejicas" por ir a la consulta. Debido a esto, muchas enfermedades pasan años sin ser detectadas.

A continuación presentamos cinco tests breves que pueden ayudarte a evaluar si podrías tener un problema concreto de salud. Estos tests tocan por encima algunos de los síntomas de las patologías médicas que más frecuentemente pasan desapercibidas. Comprueba cualquiera de los síntomas siguientes que te suenen familiares, y luego fíjate en los resultados correspondientes para ver si tu salud podría estar en peligro.

NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE

- ¿Te parece que necesitas dormir más que otras personas que conoces?
- ¿Sueles tener mucha sed y te da la impresión de que no te resulta posible beber lo bastante para saciarla?
- ¿Orinas con frecuencia, o huele tu orina muy "dulce"?
- ¿Te mareas, sientes náuseas o estás malhumorado/a si no comes con frecuencia?
- ¿Te pasas el día deseando comer hidratos de carbono?
- ¿Sufres dolor de cabeza con frecuencia?
- ¿Te tiemblan o sudan las manos a menudo?
- Si eres mujer, ¿te falta la regla alguna vez?
- ¿Te pica la piel frecuentemente o tiene irritaciones?
- Si eres mujer, ¿sufres infecciones por hongos con frecuencia?

Si estos síntomas te suenan familiares, pero te han hecho análisis de contenido de glucosa en plasma y sus resultados fueron normales, te aconsejamos algunos cambios en tu estilo de vida:

- Reducir la ingesta de bebidas azucaradas.
- Sustituir el pan blanco por el de centeno.
- Comer frutas frescas en vez de fruta desecada.
- Hacer ejercicio, ya que contribuye a aumentar el metabolismo y conduce a una absorción más homogénea de la comida.
- Perder peso (la mayoría de las personas con sobrepeso son resistentes a la insulina).

SISTEMA INMUNOLÓGICO

- ¿Padeces alergias?
- ¿Llevas una vida estresante?
- Si eres mujer, ¿sufres infecciones de orina frecuentes?
- Si eres mujer, ¿te han diagnosticado endometriosis?
- ¿Tienes pocos amigos y familiares que te den apoyo?
- ¿Duermes menos de ocho horas habitualmente?
- Si eres mujer, ¿padeces infecciones por hongos con cierta frecuencia?
- ¿Sueles viajar en avión?
- ¿Ingieres muchos alimentos con alto contenido de azúcar?
- ¿Consumes cuatro o más bebidas alcohólicas por semana?

No existe ningún análisis específico de laboratorio que pueda diagnosticar una disfunción del sistema inmunológico, pero los médicos conocen las señales de alarma que hay que buscar. Si has respondido "Sí" a más de tres preguntas, algunos pequeños cambios podrían darle más vigor a tu sistema inmunológico:

- Añadir a la dieta más cereales integrales, verduras y fruta (la verdura cruda o hecha al vapor contribuye especialmente a que el sistema inmunológico combata los elementos patógenos).

Autora del artículo: **Elaine M. Koontz**, *consejera en programas de pérdida de peso y escritora independiente especializada en asuntos de nutrición y salud.*

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

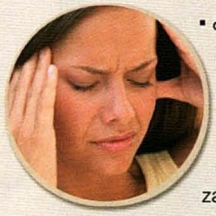
- ¿Estás hinchado/a, o padeces diarrea crónica o estreñimiento?
- ¿Sufres dolor de cabeza con frecuencia?
- ¿Has tenido alguna vez úlceras bucales? (Una úlcera bucal es aquélla que aparece en el interior de la boca, en la lengua, en la mejilla, o en otro tejido húmedo que rodee la boca).
- ¿Sueles sentirte cansado/a, perezoso/a, o incapaz de concentrarte?
- ¿Tienes a menudo dolores musculares generales, especialmente en la espalda, cuello o muslos?
- ¿Te han diagnosticado edema?
- ¿Tienes ojeras?
- ¿Experimentas palpitaciones cardíacas?
- ¿Te sientes deprimido/a, o te han diagnosticado depresión clínica?
- ¿Te sonrojas a menudo o te suben calores a la cara?

Si has respondido "Sí" a más de tres preguntas, localiza un alergólogo debidamente titulado. Este profesional elaborará una dieta detallada y un historial médico, hará una punción en la piel o un análisis de sangre, y luego puede que calibre tu reacción a alimentos específicos.

Otra opción que tienes es ver a un nutricionista, quien probablemente descifre mediante cuestionarios qué alimentos te causan problemas. Se realiza eliminando durante cinco días todos los posibles alimentos desencadenantes, y luego se reintroducen uno a uno para localizar el origen del problema.

Si la prueba demuestra que eres alérgico a un alimento que consumes con frecuencia, el nutricionista titulado puede ayudarte a obtener todos los nutrientes que te pudieran faltar como consecuencia de las restricciones relacionadas con la alergia.

ANEMIA



- ¿Te sientes fatigado/a con frecuencia?
- ¿Te falta el aliento?
- ¿Sufres dolor de cabeza con frecuencia?
- ¿Te suelen decir que te ven pálido/a?
- ¿Tienes las uñas opacas o son muy quebradizas?
- Si eres mujer, ¿tienes menstruaciones muy abundantes?
- ¿Has comenzado a sentirte más cansado/a desde que has empezado a tomar una medicación?
- ¿Tienes los labios o la lengua de un color más claro de lo que solían?
- ¿Sueles estar de dieta, o eres vegetariano/a practicante?
- ¿Está tu pelo lacio, falto de brillo o se te cae?

Si has respondido "Sí" a más de tres preguntas y los resultados del análisis indican que tu nivel de hierro es normal o justo por debajo de lo normal, hay algunas cosas que pueden contribuir a evitar el desarrollo de la anemia o su agravamiento. Si tomas suplementos de hierro o una multivitamina que contenga hierro, o si consumes comidas ricas en hierro, no lo tomes con suplementos de calcio o con productos lácteos, puesto que el calcio bloquea la absorción del hierro.

Es mejor que tomes el suplemento de hierro o la comida rica en hierro con vitamina C, que contribuye a su absorción. Algunos alimentos que contienen mucho hierro son:

- Melaza
- Cereales de desayuno
- Cerezas
- Dátiles, higos, ciruelas pasas y uvas pasas
- Judías
- Hortalizas
- Tofu

PROBLEMAS DE TIROIDES

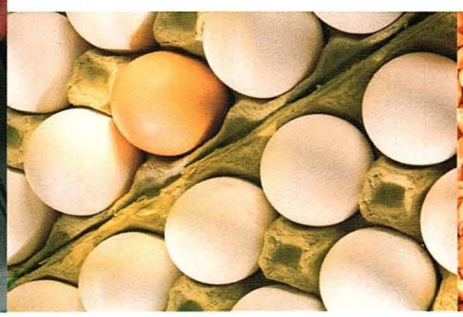
- ¿Te sientes débil?
- ¿Tienes la piel reseca?
- ¿Sufres pérdida de cabello?
- ¿Has ganado peso sin cambiar de dieta?
- Si eres mujer, ¿ha cambiado tu ciclo menstrual sin relación a un cambio en el estilo de vida?
- ¿Te sientes fatigado/a?
- ¿Sufres depresión?
- Si eres mujer, ¿padeces un nivel anormal de hinchazón?
- ¿Tienes frío cuando nadie más lo tiene?
- ¿Tienes palpitaciones cardíacas?

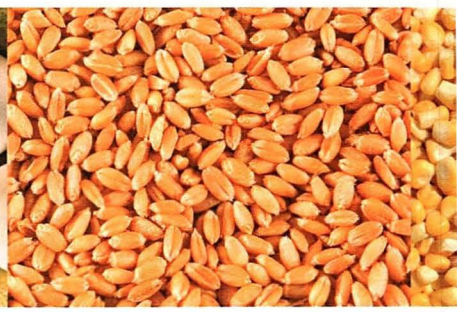
Si has respondido "Sí" a más de tres preguntas, tres cambios en la alimentación que se ha demostrado que son útiles en la regulación de la tiroides son:

- El aumento de la cantidad de proteína de alta calidad en la dieta.
- Comer tentempiés con frecuencia.
- Consumir alimentos ricos en yodo, como el ajo, las hortalizas y la cebolla.

Sin carne...

Las dietas vegetarianas responden completamente a las exigencias de nuestro organismo en lo que se refiere a proteínas y a aminoácidos.





Empezamos mencionando que el aporte de proteínas es considerado en el aspecto cualitativo y en el cuantitativo.

Dieta vegetariana

Cantidad suficiente de proteínas

Estudios muy completos realizados por profesores de Nutrición, como el doctor Harding de la Universidad de Loma Linda (EE.UU.), en diversos grupos de población, unos ovolactovegetarianos –incluyen huevos y leche–, otros vegetarianos –no consumen ningún producto de origen animal– y, finalmente, los que comen carne, resaltan que el individuo vegetariano recibe una cantidad de proteínas de acuerdo con el mínimo recomendado por el Consejo Superior de Nutrición de los Estados Unidos. La dosis media de proteínas de los vegetarianos y de los no vegetarianos en porcentaje sobrepasa la media recomendada (55 gramos para las mujeres y 65 gramos para los hombres). De esta manera, se constata que los consumidores de carne ingieren el doble de la cantidad necesaria; es decir, poseen un exceso de proteínas perjudicial para la salud.

Por tanto, la alimentación vegetariana satisface bien nuestras necesidades cuantitativas de proteínas.

Cantidad suficiente de aminoácidos

Estas proteínas de las que hablamos tanto se presentan al químico como construcciones moleculares complejas de diferentes especies, donde los aminoácidos son los ladrillos.

La digestión destruye estos edificios, liberando los "ladrillos" que después son utilizados, según su naturaleza, por nuestro organismo para su crecimiento, mantenimiento y reconstrucción.

Nuestro cuerpo puede fabricar él mismo algunos de estos ladrillos preciosos (los aminoácidos no esenciales), pero debe recibir otros aminoácidos "prefabricados" en su alimentación, pues se revela incapaz de hacer su síntesis: los aminoácidos esenciales.

Según dichos estudios, la cantidad media

Autora del artículo: **Jeanne Marty**, *nutricionista.*

¿Y las proteínas?

de aminoácidos recibidos por los vegetarianos sobrepasa el mínimo requerido.

En conclusión, una alimentación vegetariana cubre y va más allá de nuestras necesidades cuantitativas de aminoácidos esenciales.

Dieta carnívora y dieta vegetariana

El doctor Register, de la Universidad de Loma Linda, y sus colaboradores compararon la dieta con carne, la que incluye huevos y leche, y la exclusivamente vegetariana. En los tres casos, los resultados fueron semejantes: todos sobrepasaban las necesidades del cuerpo humano.

Estamos seguros de que las dietas vegetarianas responden completamente a las exigencias de nuestro organismo en lo que se refiere a proteínas y aminoácidos aminados.

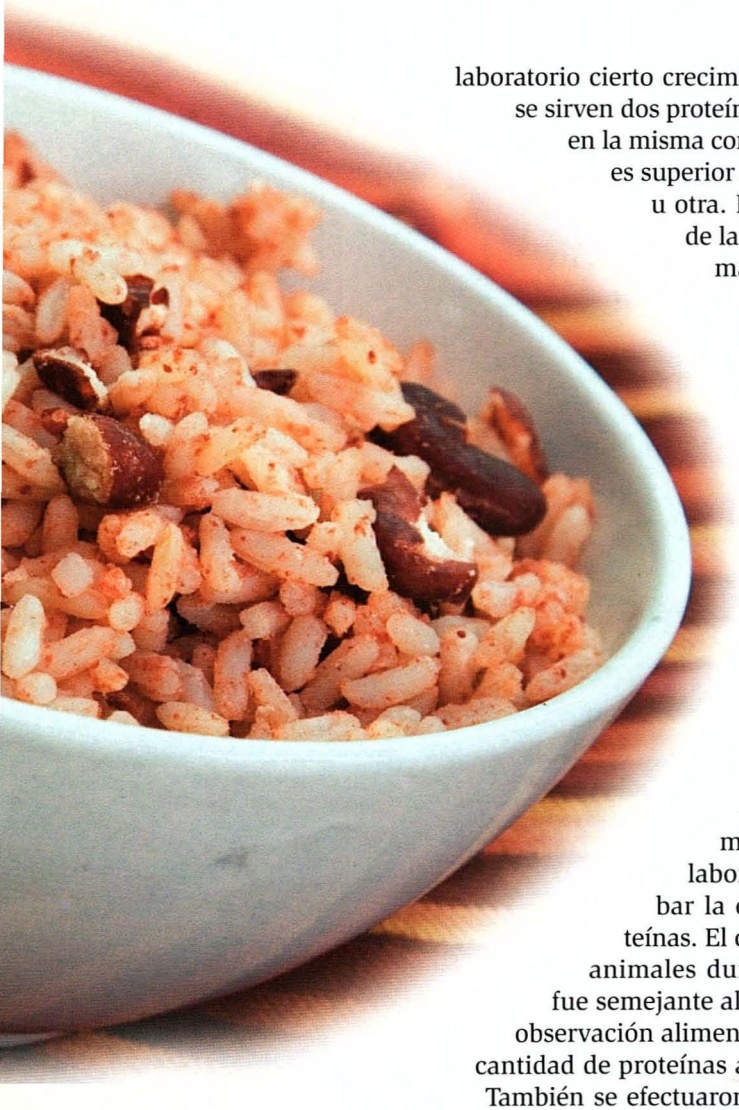
¿Qué cantidad de proteínas debe proporcionarnos la alimentación diaria?

Dos grupos de nutricionistas eminentes, el doctor Hegsted y sus colaboradores de la Universidad de Harvard, por un lado; y el doctor Bricker y sus compañeros de la Universidad de Illinois, por otro, están de acuerdo cuando afirman que 30 gramos de proteína cubren las necesidades de un adulto.

Desde el punto de vista nutritivo, la fuente de proteína es indiferente; que sea de origen vegetal o animal, poco importa. Sólo cuenta que sea eficaz. Es por eso que el doctor Hegsted escribió: «Es muy poco probable que se desarrolle una deficiencia en proteína en un individuo cuya alimentación basada en frutas, cereales y legumbres comporte una porción calórica suficiente».

La dieta vegetariana y el crecimiento

Trabajos realizados en varias universidades demuestran la gran ventaja que proviene de la asociación de dos o tres proteínas vegetales en relación con la utilización de una sóla de estas proteínas. Está demostrado que una sola proteína vegetal (trigo o lentejas) consumida durante un largo periodo permite al animal de



laboratorio cierto crecimiento. Pero, cuando se sirven dos proteínas diferentes juntas en la misma comida, el crecimiento es superior al inducido por una u otra. Este efecto benéfico de la asociación de dos o más proteínas se llama suplementación (una proporciona a la otra el aminoácido esencial en que ella es pobre o del que está desprovista).

Se anotó el menú semanal de una semana de una familia vegetariana. Éste sirvió como ejemplo para alimentar animales de laboratorio y poder probar la calidad de sus proteínas. El crecimiento de estos animales durante este periodo, fue semejante al de los animales en observación alimentados con la misma cantidad de proteínas animales.

También se efectuaron estudios similares con menús vegetarianos y omnívoros, servidos en las cafeterías de varias universidades y en la de un hospital universitario. Cuando la asociación de proteínas vegetales sustituía a la carne de vaca, el crecimiento era significativamente el mismo. Quienes consumieron ternera, cerdo, pescado y ave, en proporciones equivalentes a las de la población vegetariana no mostraban diferencia alguna.

Proteínas en el niño

El valor biológico de una proteína se mide por la cantidad de proteínas asimiladas por el organismo. Un valor del 70% indica una proteína de excelente calidad, respondiendo a las necesidades de crecimiento del niño. La proteína de referencia es la del huevo, que contiene todos los aminoácidos esenciales.

Proteínas en el adulto

Un valor biológico del 60% es suficiente para cubrir las necesidades del adulto: mantenimiento, reparación y renovación de los tejidos. Asociaciones variadas como, por ejemplo, maíz con judías, arroz con judías, acompañadas con un poco de leche de vaca o de soja, constituyeron la fuente de proteínas de los menús vegetarianos estudiados en lo que se refiere a su valor biológico. Las carnes y los embutidos, junto con la leche, formaban la base de los menús ofrecidos simultáneamente. Los menús de una semana, vegetarianos o no, todos presentaban un valor biológico superior al 70%. Ambos respondían a las exigencias del crecimiento del niño; cuánto más a las necesidades del adulto.

En menús compuestos por frutas, cereales y legumbres encontraron valores biológicos que oscilan entre 71% y el 81%.

Conclusión

Una dieta ovolactovegetariana no presenta ningún problema en cuanto a las proteínas. Numerosos estudios realizados en estos últimos años establecen con seguridad que los alimentos vegetarianos pueden satisfacer en calidad nuestra necesidad de proteínas. Existen numerosas posibilidades de asociar proteínas vegetales con vistas a obtener un conjunto de alto valor biológico de manera muy simple. Los doctores Bressani y Behar, del Instituto de Nutrición de América Central, en Panamá, señalan: «¿Las proteínas vegetales pueden sustituir a las proteínas de origen animal en la alimentación humana? Desde el punto de vista nutritivo, no se debería hacer diferencia entre las proteínas de origen animal y las de origen vegetal».

EJEMPLOS DE SUPLEMENTACIÓN

A los cereales, pobres en lisina, generalmente se les agrega leche, huevos y carne que la contienen; sin embargo, esto no es necesario. En el Lejano y Medio Oriente o en América del Sur, la soja y otras legumbres son las que aportan la lisina, ya que la contienen en grandes cantidades. Los cereales consumidos junto a las legumbres aportan una proteína completa.

Una deliciosa sensación de frescor

El masaje, como la mayoría de los tratamientos naturales, es una aplicación externa que influye directamente o por reacción en los órganos internos, pero que a la vez beneficia a la piel. El automasaje que presentamos en este artículo se llama también cepillado en seco o fricción con cepillo.

Su objetivo es el calentamiento y la mejor irrigación sanguínea de la piel, lo que se percibe por un enrojecimiento y una agradable sensación de calor.

Realización

Este tratamiento tiene la ventaja de que se lo realiza uno mismo, mediante un cepillo seco de baño, con cerdas de dos centímetros como mínimo, elásticas pero sin ser muy blandas y no demasiado tupidas.

En lugar de cepillo puede utilizarse también un guante de masaje o una toalla áspera de masaje. No debe exceder los 5-10 minutos de duración. Se alternan tres semanas de aplicación y una de descanso, con el fin de favorecer una regeneración celular completa.

Lo ideal es practicarlo antes del aseo matinal. En verano resulta más agradable realizarlo con la ventana abierta.

El cepillo se desliza sobre la piel con presión moderada y velocidad adecuada (ni muy lento ni muy rápido). La dirección de la fricción debe variar según la zona que se está tratando:

- Los brazos y las piernas se cepillan en dirección al corazón. Se empieza por las manos y se dirige la fricción hasta por encima de los hombros, varias veces cada brazo; se continúa después desde los dedos de los pies hasta las ingles por delante, y hasta los glúteos y caderas por detrás.
- El vientre se cepilla circularmente en el sentido de las agujas del reloj.
- La espalda se cepilla de la columna vertebral hacia afuera; se comienza a la altura del sacro y se avanza un palmo en cada fricción. Uno mismo puede friccionarse la espalda mediante un cepillo con mango.

Tras un masaje con cepillo seco bien realizado las manifestaciones del envejecimiento desaparecen, así como el cansancio; se produce una maravillosa sensación de frescor corporal y aumenta el rendimiento.

ESTÁ CONTRAINDICADO

El masaje se halla contraindicado en los siguientes casos:

- enfermedades infecciosas y febriles,
- erupciones y contusiones,
- fracturas óseas,
- afecciones articulares agudas (artritis),
- flebitis y tromboflebitis.

Autor del artículo: **ERNST SCHNEIDER**, *doctor en Medicina e investigador y divulgador en el campo de la medicina natural.*

La brecha generacional

Un fenómeno más notable en nuestros días que en el pasado.

Los padres, y no digamos ya los abuelos, de los adolescentes actuales no asistieron a una escuela donde hubiera ordenadores en las aulas, no llevaban dinero en el bolsillo, muy pocos tenían televisión o automóvil, y en la inmensa mayoría de los casos no iban de vacaciones al extranjero.

Y lo que es más importante, no contaron con el complejo y variado abanico de opciones que hoy tienen los jóvenes.

Tampoco tuvieron que afrontar el problema del desempleo juvenil en la extensión que hoy afecta a la mayoría de los países.

Estas circunstancias hacen de la adolescencia no sólo un fenómeno cultural más difícil que en el pasado, sino que también acentúa las diferencias generacionales.

El adolescente y la familia

La dinámica familiar empieza a sufrir cambios importantes cuando los niños alcanzan la pubertad. Estas variaciones progresivas (y a veces, repentinas) se reciben frecuentemente con sorpresa y sin preparación. Los desacuerdos entre padres e hijos tienden a acentuarse. **La actitud sumisa de muchos hijos desaparece**, y se **enfrentan abiertamente** a las opiniones de sus padres.

En algunos casos, la crisis alcanza dimensiones que escapan al control de la propia familia y necesitan intervención profesional. Afortunadamente, muchas otras veces, la "tormenta" adolescente pasa con rapidez o incluso nunca llega a notarse.

Diversos estudios sobre la adolescencia han puesto de manifiesto que los motivos de desacuerdo no han variado mucho en los últimos cien años. A pesar de todo, no hemos de olvidar que, aunque los motivos de discordia sean similares, los cambios sociales de nuestro tiempo han complicado aún más la relación paterno-filial.

Los adolescentes y la sociedad

Al observar los ámbitos sociales que rebasan el marco de la familia, nos damos cuenta de que existen además otras diferencias entre la presente y las generaciones anteriores.

Pensemos, por ejemplo, en el problema del **desempleo juvenil**, particularmente en las sociedades actualmente desarrolladas. Los padres y abuelos de los adolescentes de hoy, aunque no gozaran inicialmente de un trabajo bien remunerado, sí podían obtener un empleo e integrarse en el mundo laboral. Y quienes no lo encontraban en su región o

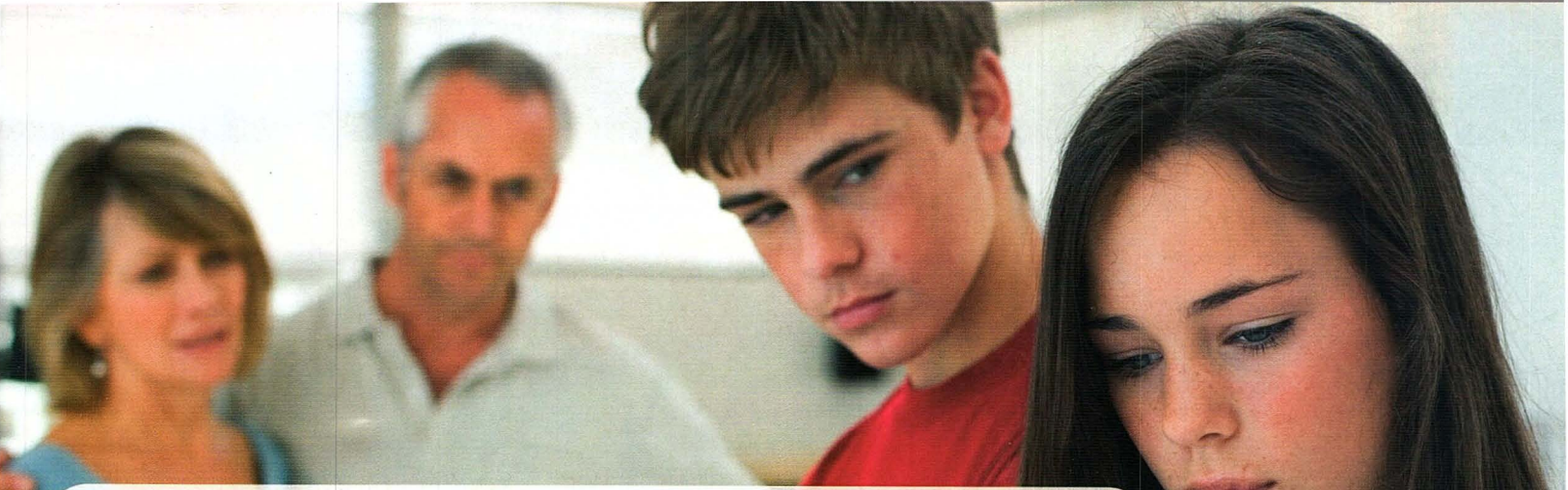
EVITAR CONFLICTOS

¿Qué hacer para evitar los conflictos con un hijo adolescente o para mejorar una relación ya deteriorada?

1. **Reconocer la auténtica naturaleza de la "brecha generacional"**. Varios estudios recientes sostienen que la brecha generacional, a pesar de que sea un hecho extendido y real, no es tan profunda como se la presenta a menudo en los medios de comunicación. Antes bien, se ha constatado que, aun cuando los comportamientos de los adolescentes difieren significativamente de los de sus padres, los valores, actitudes y creencias siguen siendo muy similares. El adolescente está decidido a encontrar su propia identidad y para ello explora diversas alternativas. Parece aceptar cualquier idea nueva que conoce. Pero, en realidad, no desecha los valores aprendidos en la familia. Por tanto, si los padres entienden este hecho, pueden ejercer mucha más tolerancia sobre la rebeldía o las "locas" ideas de sus hijos, y, más tarde, se verán gratamente sorprendidos por los resultados.
2. **Desarrollar un buen sistema de comunicación**. Cuando sobreviene el desacuerdo, la comunicación es vital. Existen dos actitudes básicas ante cualquier situación real o potencialmente conflictiva: mantener los canales de comunicación cerrados o mantenerlos abiertos. El adolescente, por su propia naturaleza, se retira ante la primera opción. Debido a sus opiniones fuertemente encontradas, los padres tienden a ejercer esa vía de comunicación, es decir, la de los canales cerrados. Es preferible la segunda opción, aunque no sea fácil.

   En todo caso, cuando existe buena comunicación desde la infancia, es más difícil que se rompa al llegar la adolescencia.

Autor del artículo: ***Julián Melgosa**, doctor en Psicología y autor, entro otros, del libro 'Para adolescentes y padres' publicado por Editorial Safeliz.*



país de origen, lo acababan consiguiendo en la emigración. Además, en muchas empresas, resultaba de lo más natural que los empleados entraran en ellas como aprendices y permaneciesen allí hasta la jubilación.

Por contra, los jóvenes de hoy tropiezan con obstáculos –a veces, inamovibles– incluso para empezar a trabajar "en lo que sea". Y aun aquéllos afortunados que comienzan con buen pie, no cuentan garantía alguna de continuar en el puesto a medio o largo plazo.

Otro ejemplo de transformación social que afecta a los proyectos de los adolescentes es el **cambio en los papeles tanto de hombres como de mujeres**. Las expectativas del pasado para la adolescente consistían en prepararse para ser esposa y madre. O, en el mejor de los casos, para iniciarse en profesiones consideradas femeninas (enfermera, maestra, secretaria...). Estas restricciones se han derrumbado por completo en muchos países, y hoy las jóvenes tienen un vasto abanico de opciones, así como un futuro más complejo que sus madres y abuelas.

Por su parte, los varones han de compartir cualquier oportunidad de trabajo con la otra mitad de la población, reduciéndose considerablemente su oportunidad de obtenerlo.

Los medios de comunicación social

El impacto que los medios de comunicación social ejercen sobre la juventud de nuestros días carece de precedentes. La televisión, el cine, la música, los mensajes publicitarios, las redes informáticas, etcétera, han alcanzado tal magnitud y complejidad, que queda todavía por conocer su verdadero efecto sobre los adolescentes.

Estos son algunos de los retos que la última generación tiene que afrontar. Es recomendable, por tanto, que las generaciones adultas estén al corriente de todas estas cuestiones para poder tender más y mejores puentes entre ellos mismos y los adolescentes de hoy.

Los adolescentes y los valores

¿Por qué una mayoría de jóvenes tiende a rechazar los valores ideológicos de los padres? No hay duda de que pueden influir factores decisivos, como la **ausencia de un ejemplo coherente** por parte de los progenitores, que a veces dicen una cosa y hacen otra. Pero hay además un **natural afán de independencia y de emancipación**.

Así como los jóvenes desean alcanzar una independencia económica, buscan igualmente la emancipación ideológica. Buena parte de las creencias paternas, por el mero hecho de venir de sus padres, son puestas en tela de juicio.

Si los padres no son conscientes de este mecanismo, pueden sentirse heridos y el conflicto tiende a acentuarse. Muchos padres interpretan esto como algo personal: «¿Qué mal le he hecho yo para que no tenga en cuenta mis creencias? He tratado de ser una buena madre/padre, siempre a su servicio, le he enseñado a ser una persona de bien con una fe sincera, lo he criado con sacrificio, le he dado todo lo que necesitaba... ¿Por qué ahora se muestra así de rebelde contra mí?».

Conclusión

En realidad el adolescente no está haciendo nada contra sus padres, ni siquiera contra las ideas de sus padres. Simplemente está tratando de resolver unos cuantos conflictos que se suelen acumular en esta etapa. Su personalidad ahora lo invita a ser crítico y a intentar buscar respuestas a preguntas importantes e incluso trascendentales; lo cual es saludable y conviene que sea bien encauzado por los padres y educadores.

La invasión química

Las sustancias químicas, a menudo nocivas, se han introducido masivamente en nuestras vidas. Fotocopiadoras, impresoras, luz artificial... fuentes de contaminación que invaden nuestro lugar de trabajo y nuestro hogar.

No es preciso hacer grandes esfuerzos de investigación para constatar que el hombre es un ser vivo que ha habitado durante miles de años en un ambiente químicamente "estable", es decir, con apenas ciento cincuenta sustancias químicas. Gracias a la producción química industrial, iniciada en el siglo XVIII, en la actualidad hemos producido cerca de ochenta mil compuestos químicos sobre muchos de los cuales no estamos advertidos de sus efectos ante una exposición prolongada en dosis bajas y, especialmente, de sus efectos cruzados.

Compuestos orgánicos volátiles

Uno de los lugares donde encontramos agentes químicos es el lugar de trabajo. En el *ranking* de las cosas con las que hemos de evitar un estrecho contacto cuando trabajamos, se encuentran en primer plano las fotocopiadoras y las impresoras.

Un estudio realizado por la universidad de Giessen (Alemania) en 63 oficinas de cuatro ciudades diferentes, se midió la cantidad de compuestos orgánicos volátiles (VOC, en inglés *Volatile Organic Chemicals*) y otros contaminantes presentes en el ambiente, elementos nocivos para la salud dado que provocan traquoebronquitis, lo cual no es para estar alegre. Los investigadores descubrieron que, cuando las fotocopiadoras y las impresoras estaban funcionanado, el nivel de concentración de VOC rondaba los 330 microgramos por metro cúbico.

Además, hay otras sustancias orgánicas volátiles, como el formaldehído, considerado cancerígeno. Se encuentra en el mobiliario, la moqueta, tejidos, paredes, e incluso en la evaporación de los barnices no ecológicos utilizados en la pintura de las mismas.

Todas estas sustancias, en dosis elevadas, pueden determinar el aumento de cáncer de pulmón. Impresoras y fotocopiadoras despiden también ozono, que desarrolla una acción irritativa en las mucosas respiratorias.

Peor dentro que fuera

A menudo, el aire que se respira dentro de la oficina es claramente de peor calidad que el de la calle. Y que no se trata de un "chisme" lo demuestra el hecho de que, en 2006, la Universidad de Milán (Italia) ha verificado cuatro edificios de la ciudad y ha encontrado elementos irritantes para los bronquios y los pulmones, dentro del propio ozono y en relación con la luz ultravioleta de las impresoras láser.

Los objetos decorativos, además, están constitudos de material de baja calidad y son receptáculo de numerosos contaminantes químicos.

El tóner y los reactivos de la fotocopiadora, en contacto con la piel, pueden dar lugar a alergias, inflamaciones y dermatitis infecciosa.

MEJOR TODOS JUNTOS

Si tu empresa no muestra el interés adecuado hacia la temática ecológica y de seguridad, puedes intentar sensibilizar a la administración desde la perspectiva del empleado. Mi consejo es que, antes de iniciar ninguna acción, intentes implicar a los compañeros. Puedes:

- Solicitar que los puestos de trabajo sean ergonómicos.
- Verificar el mantenimiento de los aparatos de aire acondicionado.
- Ubicar las impresoras y fotocopiadoras en una estancia diferente de la que se trabaja.
- Distribuir por los distintos espacios plantas con poder de filtración (drácena, azalea, ficus, cactus, etc.).
- Controlar la temperatura (entre 20°C y 22°C) y la humedad (entre el 40% y el 60%), según sea verano o invierno.
- Ventilar frecuentemente, en especial si hay moqueta.
- Utilizar artículos de limpieza ecológicos.

Autores del artículo: **Massimo Ilari**, *colaborador de Salud Cuatro en Italia 'Vita e Salute'.*

Casi como el sol

¿Y respecto a la iluminación? Vía libre a las lámparas fluorescentes. Las de *truelite* no fatigan la vista porque emiten una luz que repite el espectro de la luz solar completo y permiten ahorrar energía.

Una consideración. Aunque sus ventajas ambientales son indiscutibles, las lámparas ecológicas han de manipularse con precaución, ya que contienen mercurio. La Agencia de Protección del Medio Ambiente, en Estados Unidos, ha hecho pública esta advertencia difundiendo un decálogo de uso. El consejo principal, en caso de rotura, es airear bien el local mientras se limpia, utilizar cinta adhesiva para recoger el residuo de mercurio y sellar bien la bolsa de la basura donde se tire.

En relación a cómo desprenderse de estos restos, la agencia señala la necesidad de crear una norma propia para este caso, con una gestión diferente del resto de los residuos. Precaución cada vez más necesaria después de haber puesto en marcha la campaña para la sustitución de las lámparas tradicionales por los fluorescentes *truelite*, no sólo en Estados Unidos sino en toda Europa.

Finalmente, es un deber proveerse de contenedores especiales para una recogida de residuos diferenciada.

Acciones saludables en la oficina y el hogar

Muchas de las patologías que nos atacan provienen del modo equivocado al sentarnos frente al ordenador o el escritorio, o de la postura que asumimos y de otros detalles, en apariencia, insignificantes. Veamos qué podemos hacer.

1. **Iluminación**. Coloca el ordenador de lado, delante de la luz o de la ventana. Si el contraste entre el exterior y el ambiente circundante es demasiado fuerte, lo aconsejable es atenuar la luz natural corriendo las cortinas o bajando la persiana. Se puede también disminuir la intensidad luminosa de la pantalla.
2. **Postura**. No mantengas demasiado tiempo la misma postura.Cuando se está sentado frente a un escritorio es conveniente cambiar de actividad, levantarse con cierta frecuencia y programar pausas. Evita tener demasiado tiempo las piernas cruzadas bajo la mesa; mantén la cabeza y la espalda, rectas.
3. **Monitor**. Ubícalo en el lugar correcto, al menos a 70 centímetros de distancia de ti, con la parte superior un poco más lejana de la línea de los ojos que la inferior. La pantalla y los documentos deben situarse a distancias diferentes, para ello puedes recurrir a un atril.
4. **Ratón**. Para evitar el conocido "mal del ratón" no realices movimientos continuos de muñeca y de mano, no la mantengas apoyada en el ratón continuamente. Si está sucio funciona peor y cansa más utilizarlo. En caso de inflamación, debes dejar la mano en reposo.
5. **Teléfono**. No adoptes posturas encorvadas mientras usas el teléfóno.
6. **Ionizador**. Este dispositivo se puede utilizar también en casa para hacer más saludable la estancia en presencia de vídeos y de aparatos de aire acondicionado.
7. **Aceites esenciales**. También el olfato necesita sentirse bien. Por eso no deben faltar nunca los aceites esenciales allí donde nos encontremos, ya que son susceptibles de crear bienestar. Basta tener un difusor y escoger la esencia preferida.
8. **Vista**. Cada 20 minutos cambia el enfoque de los ojos observando objetos situados más allá de la pantalla. Parpadea con frecuencia y, si utilizas lentes de contacto, evita la sequedad del ojo con lágrimas artificiales.
9. **Movimiento**. Recuerda cada día hacer ejercicio. Un paseo durante la pausa de la comida revitaliza el cuerpo y la mente.
10. **Risa**. Abandona la expresión seria y el ceño fruncido. Inicia el camino de la sonrisa interior y la de la risa franca con los compañeros. Esto acaricia el alma y la mente.
11. **Meditación**. Potencia dentro de ti un espíritu positivo y, si eres creyente, vuélvete a Dios; esto te ayudará a superar todas las dificultades que aparezcan a lo largo del día.

Ejercicios para combatir la dismenorrea (regla dolorosa)

Todos los ejercicios deben realizarse un mínimo de 20 veces, al menos cuatro veces por semana. Al principio se puede empezar con 5-10 veces e ir aumentando el número y el ritmo progresivamente.

1

ALETEO

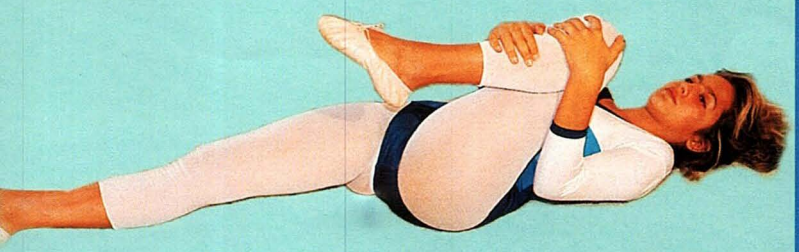
Movimientos de aleteo lo más amplios posible con las rodillas, mientras los pies se mantienen tan pegados al cuerpo como resulte posible. La respiración debe ser natural, sin forzarla en ningún momento. Este ejercicio estimula la circulación sanguínea pelviana.

2

INCLINACIÓN DE LA PELVIS

Con la espalda paralela al suelo se inspira. Se baja la cadera echando el tronco hacia delante y flexionando los brazos en la espiración. Tonifica los músculos abdominales, desarrolla la movilidad de la pelvis, fortalece la columna y alivia el dolor de espalda.

3



PRESA DE RODILLA

Agarrar y soltar cada rodilla flexionando la pierna. Fortalece los músculos dorsales y alivia los dolores que estos producen. Ayuda a eliminar los gases y combate el estreñimiento.

4

LATERALIZACIÓN

Con las piernas flexionadas y juntas sin levantar la espalda del suelo se intenta tocar lateralmente con la rodilla del lado correspondiente, pasando siempre por la posición central. Mejora la circulación pelviana y el tono de los músculos del abdomen y la espalda.

5

PROYECCIÓN PELVIANA

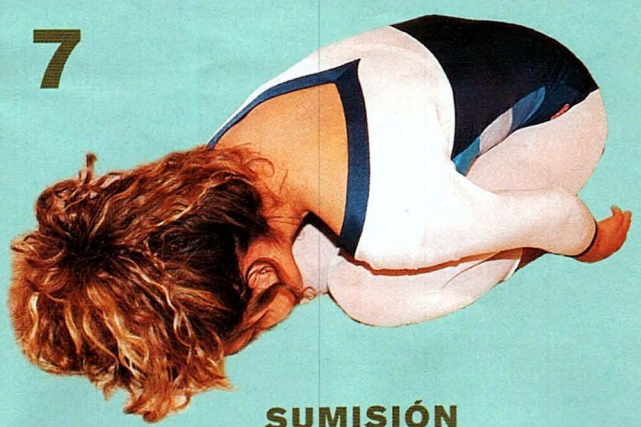
Durante la inspiración, elevar las caderas y luego el torso, sin levantar los hombros del suelo y apoyándose fuertemente en los pies. Espirar volviendo lentamente a la posición inicial. Alivia la congestión de la pelvis y los dolores de espalda, gracias a su efecto tonificante y relajante.

6

TENSIÓN PELVIANA

Proyectar las caderas hacia delante y mantenerse unos instantes en esa posición. Se tiene que notar que los músculos de la pelvis, el abdomen y el tórax entran en tensión. Alivia la congestión de la pelvis.

7



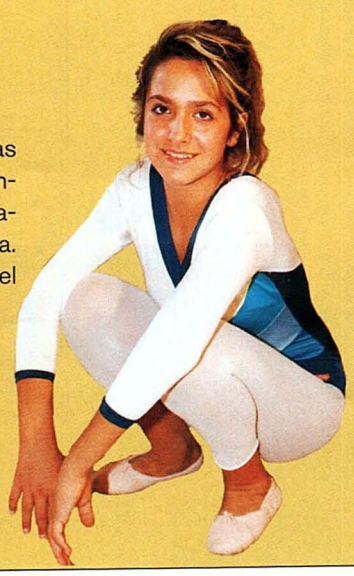
SUMISIÓN

Bien relajada se mantiene una respiración lenta y profunda. Este ejercicio puede realizarse intercalado con los anteriores para recuperarse en caso de fatiga. Relaja los músculos dorsales y combate el estreñimiento.

8

FLEXIÓN DE PIERNAS

Las flexiones y extensiones de las piernas se pueden realizar apoyándose en algún mueble. Deben realizarse rítmicamente y con energía. Activa la circulación y fortalece el periné.



profecías vivas

Explosión de esperanza

Con el hambre de millones que no cesa. Acribillada por las guerras. Acosada por viejas y nuevas enfermedades invencibles. Angustiada por la crisis económica. Golpeada por el cambio climático efectivo. Atemorizada por la inseguridad galopante. Desengañada por mil y una promesas políticas e ideológicas incumplidas.

La humanidad encuentra hoy pocos motivos para mirar serena y confiadamente hacia delante. Y cuando los busca, con frecuencia lo hace en referentes tan ilusorios como vacuos: la lotería, el triunfo de "la selección", una *aventura* amorosa... Se espera más, si acaso, de un destino, vago y caprichoso (el "ojalá", un golpe de suerte...), que de una Inteligencia rectora. Como si el poder de las fuerzas ciegas fuera más creíble que el de Dios. Pero es que éste exige compromiso moral...

No es gratuito decir que nuestro tiempo, con su frenética globalización de los problemas, sufre una auténtica **avalancha de males**, como si al fin se hubiera destapado del todo aquella vieja caja de Pandora. Nunca como hoy, quizá, los seres humanos anhelaron tanto recibir una sonrisa franca y radiante de sus congéneres. Nunca como hoy, acaso, les costó tanto encontrarla.

«La profecía del Hijo del hombre que viene en las nubes de los cielos se relaciona con la segunda venida de Cristo».

Sir Isaac Newton

¿Eso es todo lo que hay?

Como todo nos *educa* más de lo que creemos, estamos acostumbrados a pensar que lo que vemos, lo tangible, lo que nos cuentan los medios de comunicación, lo que avala la ciencia oficial... es todo lo que hay.

En ese "todo" se incluye la influencia del cine (en cualquier formato), cuyas historias, sobre todo las dramáticas, suelen desplegar ante nosotros extremos dilemas o angustiosas situaciones "en el filo de la navaja", frente a las cuales los protagonistas se enfrentan sólo con su destreza, su astucia, su fortaleza física, o ayudados por su "buena estrella".

Aun en las películas con un claro fondo moral, incluso de evidentes valores cristianos, es raro encontrar a sus personajes recurriendo al Poder sobrenatural a través de la oración. Parece que a la mente secularizada y (pos)moderna eso le resulta demasiado aburrido (sin perjuicio de que un cine abiertamente religioso gane terreno entre nosotros).

Con influencias como ésa, tendemos a pensar que no hay más horizontes que los que vemos, que estamos solos, que nadie sino nosotros mismos puede ayudarnos a salir de un trance... paradójicamente **sobrehumano**. Y como, pese a tanta referencia a la solidaridad, la en otro tiempo llamada "caridad" parece haberse enfriado (ver Mateo 24: 12), no es raro que prevalezca el espíritu de "sálvese quien pueda". El mundo es un enorme barco a la deriva, pero sus pasajeros no aúnan fuerzas para evitar que naufrague; antes bien, compiten entre sí por los botes salvavidas... ignorando que el mar seguirá embravecido cuando pretendan escapar en ellos.

Anhelo de seguridad real

Así, el ser humano actual tenderá a sentirse temeroso pero no tanto a reconocer su impotencia.

Con todo, no deja de albergar en su corazón una intensa sed de esperanza. Esperanza en un asidero fiable, sólido, imperturbable. Algo que no mude según sopla el viento, más creíble que la palabra humana, exento de los

Autor del artículo: *Juan Fernando Sánchez*, redactor de *Salud Cuatro* – texto@safeliz.com.

«Y ya no habrá más muerte, ni habrá más llanto ni clamor ni dolor, porque las primeras cosas ya pasaron» (Apocalipsis 21: 4).

caprichos del azar. Eso que la Biblia, a través de Pablo de Tarso, llama "**la Roca**" (ver 1 Corintios 10: 4). Una roca de la que mane agua de vida (Juan 4: 14; Apocalipsis 22: 1) para calmar toda la sed.

La misma Roca que, según la propia Escritura, advirtió: «*Separados de mí, nada podéis hacer*» (Juan 15: 5). Que, en la persona de Jesús de Nazaret, vivió una vida impecable (ver Isaías 53: 9), sufrió asesinato en una cruz y al tercer día resucitó (Hechos 4: 10; 1 Corintios 15: 3-4). Y que, según se nos dice que anunció, **volverá**:

«*No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. [...] Si me voy y os preparo lugar, **vendré otra vez** y os tomaré a mí mismo, para que donde yo esté, vosotros también estéis*» (Juan 14: 1-3).

Hablamos de la Promesa por excelencia. Confiar en ella, como ahora seguiremos viendo, ofrece un ancla segura para nuestra maltrecha barquichuela.

La Segunda Venida (o "parusía")

No se da la fecha exacta en que regresará Jesús, pero se nos asegura que lo hará (ver Mateo 24: 36-42). Viene para poner fin a este mundo enfermo y corrompido, pero lo hace deseoso de liberar a todos sus habitantes:

«*Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar*». «*¡Vengo pronto!, y mi galardón conmigo, para recompensar a cada uno según sea su obra*». Y entonces «*enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá más muerte, ni habrá más llanto ni clamor ni dolor, porque las primeras cosas ya pasaron*» (Mateo 11: 28; Apocalipsis 21: 4-5; 22: 12).

Además, se nos dan muchas **pistas** para saber cuándo estará próxima su venida: en torno al tiempo del fin habrá, como en nuestros días, guerras y "rumores de guerras", hambre, catástrofes naturales y epidemias (ver Mateo 24: 6-7); inmoralidad generalizada unida a una apariencia de piedad (2 Timoteo 3: 1-5), tal como vemos que sucede hoy; un notable aumento de la ciencia y el conocimiento (Daniel 12: 4), manifestado en los últimos siglos por los impresionantes avances tecnológicos; persecución religiosa a cargo de líderes pseudocristianos (Mateo 24: 9-11), que ya está gestándose (ver números 42 y 43 de Salud Cuatro); explotación de los trabajadores por unos ricos cada vez más avarientos y codiciosos, como los que han provocado la presente crisis económica global (Santiago 5: 1-8); la propia "angustia de gentes", de la que hablábamos al principio por su carácter generalizado, una señal más de la inminencia de la Segunda Venida (Lucas 21: 25-27).

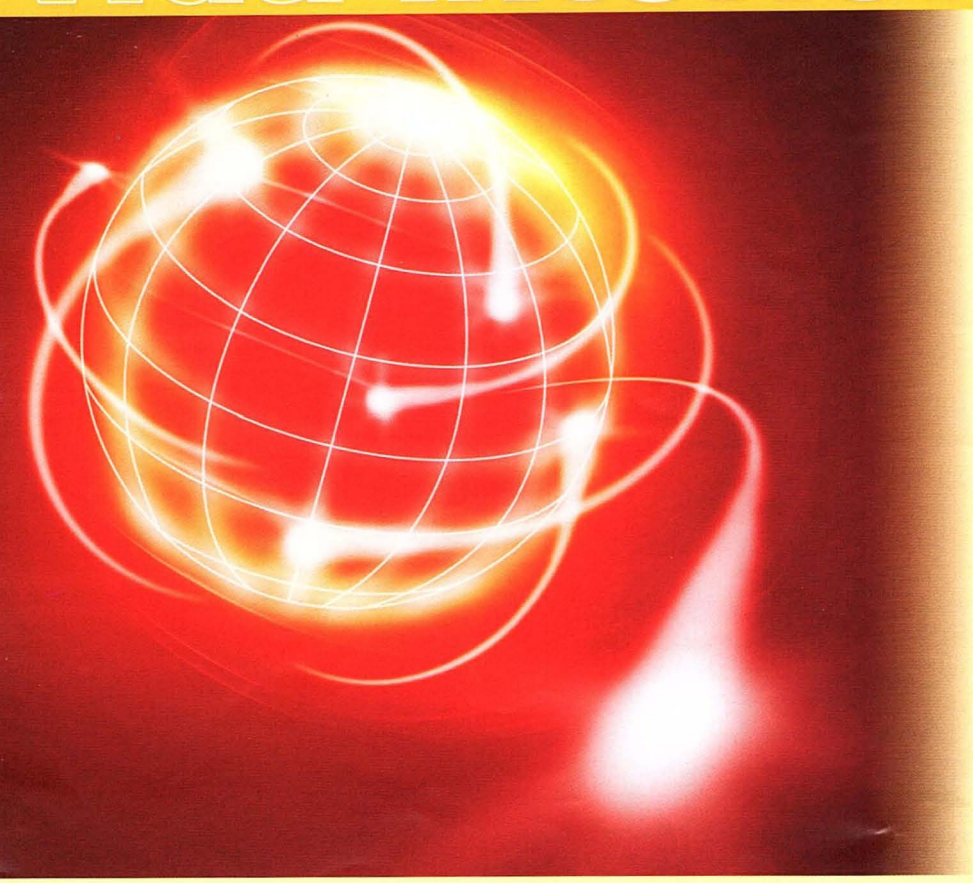
Hay, además, un requisito previo a la parusía: ***la difusión de la Buena Nueva de Cristo por todo el mundo*** (ver Mateo 24: 14), hoy ya posible gracias a la globalización cultural y tecnológica.

El mismo Jesús nos animó a estar pendientes de todas estas señales: «*De la higuera aprended la parábola: Cuando ya su rama está tierna y brotan las hojas, sabéis que el verano está cerca. Así también vosotros, cuando veáis todas estas cosas, conoced que está cerca, a las puertas*» (Mateo 24: 32-33; *cf.* Lucas 21: 31).

¿A quién buscará el Señor?

Ahora bien, ¿a quiénes salvará Jesús al retornar? Su afán es liberarnos a todos, pero no nos impondrá su voluntad. Así que aparecerá «*para salvar a los que le esperan*» y «*aman su venida*» (Hebreos 9: 28), quienes para entonces habrán adquirido una pureza moral cultivando esa esperanza (ver 1 Juan 3: 2-3) en estrecha relación con él (Juan 15: 7).

He ahí el desafío para nosotros: el de admitir que no hay nada mejor y confiar en la admirable Esperanza que Jesús nos ofrece.



Los ángeles, mensajeros del bien

Alejado de la tierra, el astronauta viaja por el espacio en el interior de su cápsula. Ve las estrellas allá a lo lejos. Su mente sólo percibe lo que ven sus ojos y detectan sus aparatos. Se encuentra aislado. No ve a Dios, ni siente el calor de una mano amiga sobre su hombro. Se siente espantosamente solo. Pero, ¿está realmente solo? ¿Captan sus sentidos y sus sofisticados aparatos toda la realidad de su situación?

¿Y si existiera "otra realidad" que él no percibe? ¿Y si el hombre, como el astronauta, no se encuentra tan solitario como a veces piensa o siente? ¿No pudiera ser que intervinieran en su vida seres de otra naturaleza que ni ve ni conoce? ¿No se puede pecar de ingenuo cuando se niega la posibilidad de que existan ángeles? ¿Y si el escepticismo o la incredulidad *a priori* en esta cuestión fuera, cuando menos, arriesgada porque pudiera cerrar la puerta a una verdad que se ignora?

La mente del hombre de hoy, inmersa en el mundo de los electrones y positrones, de la energía atómica y los misiles teledirigidos, de la física nuclear y la informática, no está en condiciones de aceptar la existencia de los ángeles. El espíritu materialista y agnóstico de nuestro tiempo no los acepta. La mayoría no toma a los ángeles en serio.

Sin embargo, la Biblia, fuente inspirada y autoritativa de la fe cristiana, alude reiteradamente a los ángeles y afirma que la humanidad no vive aislada ni sola en la tierra. Declara que hay seres de otro orden que intervienen en la vida del hombre. Esto implica que no es real sólo lo que se ve. Hay otra realidad que los ojos no perciben.

El problema que suscita el hombre moderno al no aceptar la realidad de los ángeles no es lógico, ni teológico, ni siquiera científico, sino meramente psicológico. Este reside mayormente en el rechazo por sistema de todo lo que él no puede controlar o explicar racional o científicamente. No obstante, ¿puede el hombre, usando únicamente medios científicos o racionales, llegar a conocer las realidades de la vasta y compleja creación y de los infinitos recursos divinos en el orden natural o sobrenatural?

La ciencia, pues, no puede afirmar, ni tampoco negar, la existencia de los ángeles. Así que especular acerca de ellos fuera del contexto concreto, específico e histórico de la revelación bíblica, es como pretender volar en el vacío. Ángeles y átomos no compiten entre sí, ni son mutuamente excluyentes. Son realidades de distinto orden.

Naturaleza y número de los ángeles

Por otra parte, la Biblia no pretende probar la existencia de los ángeles, sino que la confirma. Según ella, estos seres celestiales han intervenido en la vida humana a lo largo de la historia. Nadie que acepte la autoridad de la Biblia pondrá en duda su existencia y, aunque la información que aporta es limita-

Autor del artículo: **Juan Navarro,** *doctor en Educación, licenciado en Teología y máster en 'Divinity'.*

da, el cuadro que presenta sobre su naturaleza y actividad es fascinante. Es obvio, pues, que no se trata de angelitos infantiles como los imaginados por pintores y escultores. Los verdaderos ángeles no son el fruto de la imaginación o fantasía de nadie.

Son seres reales creados por Dios y superiores al hombre. La palabra ángel proviene del griego angelos, mensajero, y corresponde el término hebreo mal' âk, enviado. Etimológica y conceptualmente los ángeles son los enviados por Dios con un mensaje.

No son entes espiriruales o almas desencarnadas procedentes del más allá que intervienen en la vida humana, porque «los muertos nada saben, ni tienen más paga hasta su memoria queda en el olvido. También su amor, su odio y su envidia perecieron ya, y nunca más participan en nada de lo que se hace debajo del sol» (Eclesiastés 9: 5, 6). Existían antes de la formación de la tierra y de que la muerte alcanzara al hombre. No son tampoco seres extraterrestres procedentes de otros planetas habitados. Son seres espirituales, no necesariamente incorpóreos, de apariencia gloriosa e invisibles al ojo humano.

Su condición espiritual pura les permite estar en la presencia de Dios (Mateo 18: 10), desde donde se desplazan hasta los confines del universo a velocidades inconcebibles muy superiores a la velocidad de la luz (Daniel 9: 21, 23). De ahí que se les represente con alas. Ocasionalmente aparecen en forma humana (Génesis 18; Hechos 12: 7). Se cuentan por millones de millones (Daniel 7: 9, 10; Apocalipsis 5: 11). Se relacionan entre sí de acuerdo a evidentes grados jerárquicos, y en perfecta organización y armonía (Efesios 1: 21; Colosenses 1: 16). Están dotados de gran inteligencia, voluntad y bondad (Salmo 34: 7; 1 Pedro 1: 12)y obedecen a sus oficiales y reconocen a su jefe supremo o arcángel Miguel (Daniel 12: 1; Apocalipsis 12: 7).

Desgraciadamente, además de ángeles leales al Creador, hay ángeles opuestos a su gobierno que procuran destruir su obra. Se rebelaron contra la autoridad del Altísimo y fueron expulsados del cielo (Apocalipsis 12: 9). El diablo figura como el jefe de millones de ángeles caídos que lo siguen movidos por el mismo espíritu e idéntica determinación de dañar y destruir (Juan 8: 44).

La obra de los ángeles

Los agentes celestiales del bien, en número mayor y más poderosos que los ángeles caídos, no sólo se oponen y contrarrestan a las fuerzas del mal, sino que también despliegan un incesante servicio amoroso a favor de los hombres. Constituyen también el vínculo directo entre Dios y nosotros.

Conocen nuestra condición interior y están capacitados para orientarnos con sus mensajes e influencia en lo más importante y urgente de nuestras vidas. Son nuestros poderosos defensores (Salmo 34: 7).

Jesús mismo fue asistido a lo largo de su vida por el ministerio de los ángeles. Y cuando regrese a la tierra en gloria y majestad, como prometió, miríadas de ángeles formarán su escolta personal (Mateo 16: 27). Y al final, «en el tiempo de la restauración de todas las cosas» (Hechos 3: 21), Jesucristo reconocerá a los redimidos «delante de mi Padre, y delante de sus ángeles» (Apocalipsis 3: 5).

Conclusión

En efecto, aunque el astronauta no veía nada anormal, ni nada detectaban los sofisticados aparatos de la nave, no viajaba solo. Por otra parte, los hombres tampoco vivimos aislados en la tierra. No estamos solos, la Biblia lo afirma con autoridad y la ciencia no está calificada para negarlo porque esta realidad no se percibe por medios racionales o científicos. La ciencia no puede medir o pesar lo que, siendo de condición espiritual, no es ni mensurable ni ponderable.

Son muy numerosos y fiables los testimonios de personas que han sido favorecidas por la intervención de ángeles en sus vidas. Estos testimonio son evidencias de la veracidad de las apariciones de agentes celestiales semejantes a las que se describen en la Biblia (Hechos 5: 19, 20; 12: 6-11).

Finalmente, recordemos que, en un mundo donde el mal hace estragos en cuerpos y almas, donde a diario se lucha y sufre, y donde todo ser humano teme y llora, los ángeles, mensajeros del bien, aunque invisibles, hacen fielmente su labor impartiendo consuelo y esperanza. Procuran proteger a los hombres y llenar sus corazones de ánimo y serenidad para afrontar la vida en armonía con los designios de Dios.

Cocina

Maduración rápida

Si los aguacates o las chirimoyas están un poco duras para su consumo, envuelve cada una de las piezas con papel de periódico. Palpa diariamente el estado de maduración de la fruta y pasa al frigorífico aquéllas que hayan alcanzado el punto óptimo.

Espumar las legumbres

En caso de utilizar la olla a presión y para evitar la formación de espuma, basta con añadir una cucharada de aceite al agua antes de cerrar la olla.

Azúcar vainillado

Para preparar azúcar vainillado, basta con guardar en un frasco con cierre hermético 1/2 kilo de azúcar con una rama de vainilla. Al cabo de un mes el azúcar ya habrá tomado el aroma.

Verduras con color

Para que las verduras no pierdan el color durante la cocción, deben incorporarse al agua cuando ésta esté hirviendo y en pequeñas cantidades para no perder el hervor. Si son verdes, cocerlas destapadas y añadir cuando hiervan una pizca de vinagre, azúcar o bicarbonato sódico.

Hogar

Escobas y cepillos limpios

Si quieres que tus escobas y cepillos estén siempre como el primer día, introdúcelos durante un par de horas en un cubo lleno de agua al que añadirás unas cucharadas soperas de amoniaco. Después, aclara bien con agua y deja que se sequen antes de volver a utilizarlos. Realiza este proceso con las ventanas abiertas o la estancia bien ventilada.

Atasco en el fregadero

Si tu fregadero se atascó, echa una buena dosis de lejía caliente y deja que actúe durante media hora. Después, vierte dos litros de agua hirviendo. Habrás solucionado el problema del atasco.

Pomos brillantes

Abrillanta los pomos de tus puertas frotándolos con un paño empapado en vinagre. Después, secálos por completo con otro de lana; quedarán relucientes.

Manga pastelera

Si necesitas una manga pastelera para decorar un postre y no tienes ninguna a mano, coge un bolsa de plástico para alimentos, introduce la masa, cierra bien la bolsa con un hilo, realiza un pequeño corte en una de las puntas y ya está.

Belleza

Estrías

Si deseas atenuar las estrías, debes aplicarte aceite de rosa mosqueta dos veces al día, por la mañana y por la noche. Realiza masajes circulares hasta la completa absorción del aceite. Así, hidratarás tu piel de manera natural y las estrías irán desapareciendo.

Aloe vera

El aloe vera ejerce efectos regenerantes, hidratantes, calmantes sobre nuestra piel. Éstas son algunas de sus utilidades: para después del afeitado, tras una exposición al sol, para las quemaduras, para concluir la depilación con cera o con láser, para las irritaciones y como cicatrizante.

Exfoliante natural

Mezcla tu gel de baño con azúcar y frota la zona deseada. Deben ser zonas rugosas, no debemos utilizarlo en la zona facial ya que podría ser demasiado agresivo. Es ideal para los codos, las rodillas y los tobillos.

Un buen dentífrico

Cepilla tus dientes y encías con polvo de tomillo (machacando hojas secas) o de hojas de salvia; limpia tu dentadura a la vez que desinfecta la boca.

Plantas y mascotas

Prohibido el paso

Si no quieres que tu gato se acerque a un lugar determinado, no tienes más que pulverizar la zona con colonia. Su olor les resulta insoportable.

Pequeños roedores

Introduce una nuez con cáscara en la jaula de tu roedor doméstico; le ayudarás a mantener su dentadura en buen estado y evitarás que sus incisivos crezcan en exceso, ya que usarán la nuez para afilar sus dientes.

Maceta reseca

Si la tierra de una maceta está demasiado seca y compacta, afloja el cepellón con un tenedor y sumérgelo en un barreño con agua. La inmersión debe durar hasta que dejen de formarse burbujas. Escurre el agua sobrante y pulveriza las hojas.

Proteger del frío

Acolcha el terreno al pie de las plantas con una capa de mantillo; servirá para proteger a las raíces y cuello de los bruscos cambios de temperatura y de las heladas.

Cortar por aquí

RECETAS COLECCIONABLES

CREMA DE AVELLANAS

Ingredientes (para cuatro personas):
- 250 g de avellanas tostadas y peladas
- 3 o 4 cucharadas de aceite de germen de maíz

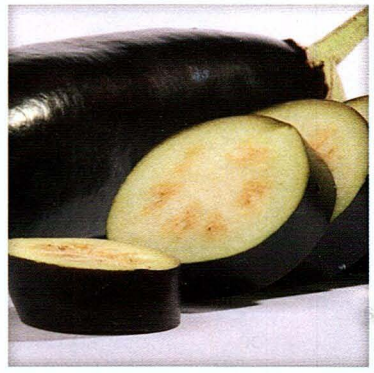
Elaboración:
- Picar las avellanas y triturarlas con la batidora.
- Añadir el aceite y batir hasta que quede una crema fina y homogénea.
- Conservar en un frasco de cristal.

OLLA GITANA

Elaboración:
- Pelar y trocear las patatas, las judías verdes y la calabaza.
- En una olla con agua hirviendo, poner las patatas, las judías verdes y la calabaza troceadas.
- Hacer un sofrito con la cebolla, los ajos picados y la harina.
- Incorporar el sofrito en la olla, poner a punto de sal y espolvorear con un poco de hierbabuena.
- Hervir durante 20 minutos; incorporar los garbanzos hervidos y mantener al fuego 5 minutos más.

Ingredientes (cuatro personas):
- 1/2 kg de garbanzos hervidos
- 1/4 kg de judías verdes
- 4 patatas
- 1 trozo de calabaza
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 cucharadita de harina
- Aceite de oliva
- Una cucharada de hierbabuena
- Sal marina

BERENJENAS A LA PORTUGUESA



Ingredientes (para cuatro personas):

- 1 kg de berenjenas
- 500 g de tomates
- 100 g de cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- 200 g de queso rayado
- Albahaca y orégano
- Sal marina

Elaboración:

- Cortar las berenjenas en rodajas muy gruesas y ponerlas a remojo con agua y sal durante 20 minutos.
- Picar finamente la cebolla, el pimiento verde y el ajo y sofreír el conjunto con un poco de aceite de oliva.
- Cuando la cebolla tome color, añadir el tomate troceado. Cocinar durante 15 minutos.
- Pasar esta salsa por el pasapurés y volvela a calentar en una sartén o cazuela. Cuando comience a hervir, ponemos a punto de sal y añadimos el orégano y la albahaca.
- Escurrir las rodajas de berenjena y hervirlas en una cazuela con agua y sal durante 10 minutos.
- Una vez escurridas, introducirlas en una fuente de horno e incorporar la salsa de tomate.
- Espolvorear el queso rayado y hornear a 250ºC hasta que se gratine la superficie.

POSTRE

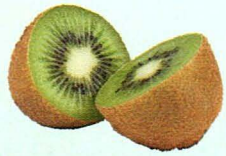
FESTIVAL DE PIÑA

Ingredientes (para cuatro personas):

- 2 piñas medianas
- 2 kiwis
- 200 g de frambuesas
- 4 limones pequeños
- 80 g de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla

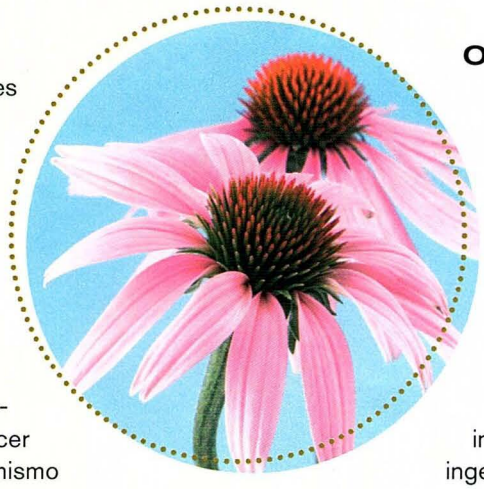
Elaboración:

- Pelar uno de los limones cuidando de no coger nada de la parte blanca de la piel.
- Cocer la cáscara en un cacito con agua durante 5 minutos. Escurrir y cortarla en tiritas.
- Cortar cada piña a lo largo en cuatro trozos iguales, desechar la parte dura del centro, sacar y trocear la pulpa. Reservar las cascaras.
- Derretir la mantequilla en una sartén grande y saltear los trozos de piña durante 2 minutos. Agregar el azucar, remover y, cuando empiece a tomar color, añadir el zumo de los limones. Incorporar las tiras de piel de limón y saltear todo 5 minutos más a fuego suave.
- Rellenar las cáscaras de piña con el salteado.
- Decorar con las frambuesas lavadas y con rodajas de kiwi.



Las enfermedades **invernales**

Durante la época invernal, el descenso de la temperatura, las concentraciones de personas en lugares cerrados, la humedad y otros factores personales y ambientales favorecen la aparición de enfermedades respiratorias. Para combatirlas recomendamos el uso de las siguientes plantas medicinales.



Amigdalitis y faringitis

El tratamiento fitoterápico de ambas afecciones se basa principalmente en gargarismos con la plantas aquí indicadas.
Verbena, antiinflamatoria y emoliente; agrimonia, alivia la irritación de garganta; hidrastis, regenera las células de las mucosas; roble, antiséptico y cicatrizante, alivia el picor y el escozor.

Gripe

No existe un tratamiento farmacológico específico para la gripe. Lo mejor que se puede hacer es ayudar al organismo a que venza por sí mismo la infección, potenciando sus mecanismos curativos.
Así es precisamente como actúa la fitoterapia. Estas plantas medicinales (en infusión o decocción) aumentan la sudoración y con ello la eliminación de toxinas, y estimulan las defensas contra las infecciones. Además, bajan la fiebre y alivian las molestias propias de la enfermedad: ciprés, ulmaria, equinácea, capuchina.

Otitis

El aceite de azucena tiene acción emoliente (suavizante) y antiséptica. La aplicación de unas gotas en el conducto auditivo da buenos resultados en caso de otitis o de dolor de oído.

Sinusitis

Además de irrigaciones nasales, se recomiendan compresas sobre la cara, inhalaciones de vapores o esencias, y la ingestión de plantas con acción antibiótica como el rábano o la capuchina.

Recomendamos inhalar los vapores de la decocción de verbena, abeto blanco y pino; así como los lavados nasales con la infusión de pétalos de rosa y el consumo de zanahoria y rábano crudo.
La decocción de la raíz de equinácea aumenta las defensas contra las infecciones.

Si deseas saber más, consulta la obra del doctor Jorge D. Pamplona, 'Enciclopedia de las plantas medicinales', Editorial Safeliz, Madrid, 2000, págs. 174, 205, 207, 208, 716, 255, 667, 755, 772,.

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)

TESOROS DE VIDA
(30 lecciones)

SALUD Y VIDA
(15 lecciones y un glosario)

HOGAR FELIZ
(10 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.

La Voz de la Esperanza

Apartado 179 ◆ 46500 Sagunto (Valencia)

UNA CRUZ SENCILLA

Hazme una cruz sencilla,
carpintero...
sin añadidos
ni ornamentos...
que se vean desnudos
los maderos,
desnudos
y decididamente rectos:
los brazos en abrazo hacia la tierra,
el astil disparándose a los cielos.
Que no haya un solo adorno
que distraiga este gesto:
este equilibrio humano
de los dos mandamientos...
sencilla, sencilla...
hazme una cruz sencilla, carpintero.

León Felipe
(1889-1957)