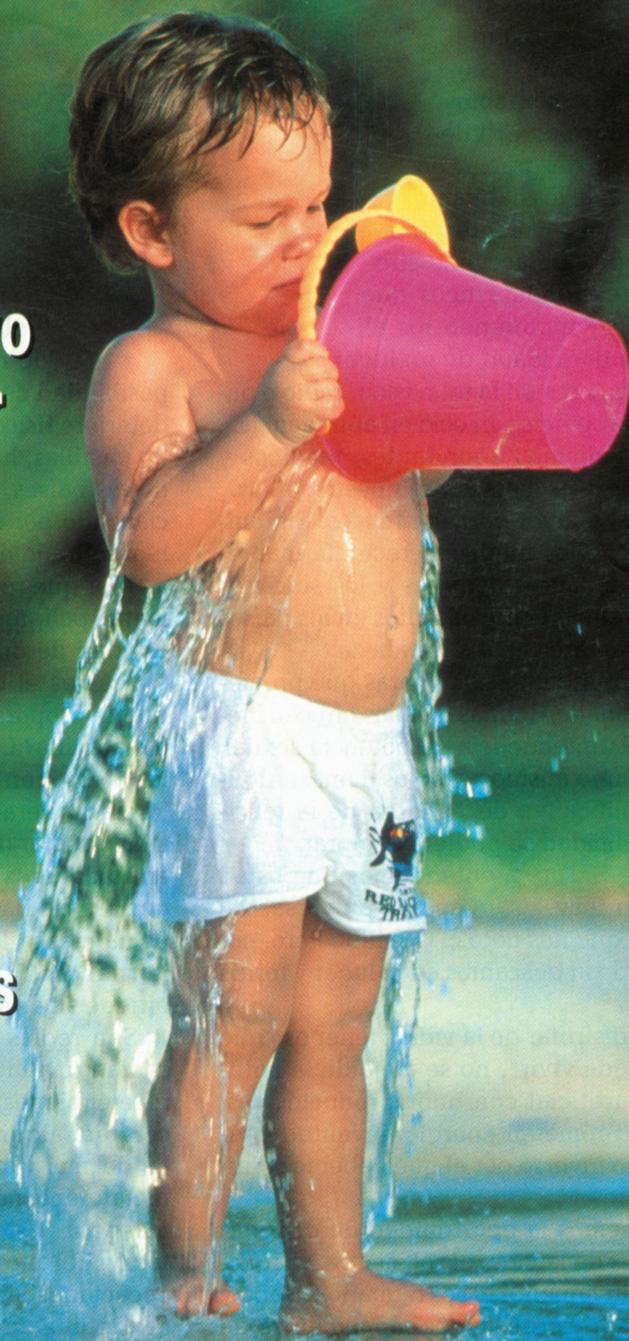


SALUD



- El poder curativo del agua de mar
- La paz interior
- Familias saludables
- El último mensaje de Dios



La salud en verano

Quienes vivimos en el mundo occidental tenemos que reconocer que contamos con enormes privilegios de los que, por desgracia, no disfrutan la mayoría de los habitantes del planeta. Tener agua caliente y fría en casa, disponer de calefacción o aire acondicionado, electrodomésticos que facilitan el trabajo y mantienen los alimentos, transporte para viajar de un lugar a otro, modernos juglares en la televisión, radio o página impresa que proporcionan ocio en abundancia... Disponemos de medicinas abundantes, médicos y hospitales cercanos, y escuelas para nuestros hijos.

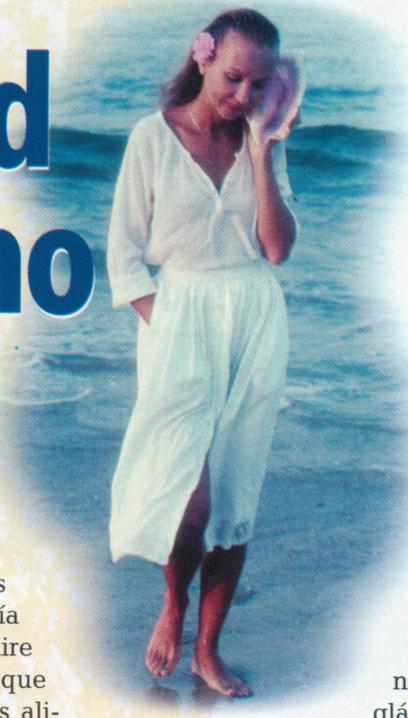
Lo tenemos todo a favor para ser felices. Sin embargo el universo de los infelices crece alarmantemente. Las enfermedades mentales y los suicidios son, paradójicamente, mucho más altos en los países desarrollados. Dinamarca está a la cabeza.

Hoy causan furor numerosas píldoras que prometen felicidad y vitalidad. Algunas de ellas ofrecen mejorar la memoria, la inteligencia, la potencia sexual, sentirse mejor con uno mismo y con los demás. Alguna ya recibe el calificativo de "píldora de la felicidad", como si la felicidad se pudiera comprar.

Nosotros, desde SALUD 4, entendemos que usted tiene derecho a ser feliz. Es un anhelo universal del ser humano con el que nos dotó el Creador. Pero, por desgracia, a menudo la buscamos en el lugar y forma equivocados.

Si usted quiere disfrutar de la vida y tener eso que llaman "sensación de vivir", no se aleje de la naturaleza. Una vida artificial con unos productos casi milagrosos que le prometen energía, juventud y vitalidad es el camino inverso por el que debemos transitar por la vida.

Este verano tenemos la oportunidad de disfrutar de las cosas simples de la vida: el sol, el aire, el agua, la naturaleza. Intuitivamente el ser humano lo sabe y por eso se producen esos grandes movimientos de masas durante las vacaciones hacia el campo o las playas. Acercarse a la naturaleza es el camino correcto. Por ejemplo, el sol es bueno para combatir la



depresión y las infecciones, y favorece la producción de vitamina D.

¿No nos estaremos olvidando en exceso de vivir de la manera más natural posible? Hoy se rinde un culto desmesurado a la melatonina, una hormona que segrega la glándula pineal y que está relacionada con los ritmos biológicos, el envejecimiento, las defensas inmunitarias y la fertilidad. Algunos la consideran la clave de la eterna juventud. Los laboratorios han conseguido sintetizarla con la esperanza de ofrecer este "milagro" a la humanidad. Millones la consumen en todo el mundo desarrollado. Se utiliza especialmente para controlar el sueño y para detener el envejecimiento. Se sabe que la glándula pineal segrega menor cantidad de melatonina a partir de los 45 años. La

posibilidad de modificar esta situación, de detener el deterioro físico y mental, y de ser más felices tomando pastillas, ha sido muy seductora. Pero la mayoría de los países, entre ellos España, no la han comercializado por los riesgos que conlleva, y en otros la han retirado del mercado.

¿Por qué recurrir a métodos artificiales potencialmente peligrosos? En este verano usted tiene la oportunidad de optar por una vida más sana y natural. Quizás es el momento ideal para tomar decisiones que le proporcionarán placer y bienestar. ¿Necesita melatonina? Usted puede estimular de forma natural la producción en su propio organismo: Aumente de forma moderada y prudente el tiempo de exposición a la luz solar (**helioterapia**), coma alimentos ricos en **antioxidantes** (frutas, verduras, cereales) que protegen las células, aproveche las horas nocturnas —especialmente las anteriores a la medianoche— para **dormir**, realice algún tipo de **ejercicio físico** que tonifique su organismo.

Son reglas muy simples pero eficaces. Y representan una alternativa más barata y sana que favorece el bienestar general. En este número usted encontrará algunos consejos que le ayudarán a disfrutar del mar y de los zumos, una forma de aumentar su melatonina natural. Aproveche el verano para ser más feliz. Usted habrá comprobado que en esta estación del año se siente mejor. No solo porque está de vacaciones sino porque aprovecha mejor —aunque sea intuitivamente— los recursos que la naturaleza nos ofrece. Sea feliz en verano y tome decisiones que le harán sentirse mejor el resto del año.— **LUIS GONZÁLEZ**, redactor de SALUD 4.



Director
JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL

Jefe de Redacción
JORGE D. PAMPLONA ROGER

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

Edita
EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - 28040 MADRID
tel. 91 533 42 38 - fax 91 533 16 85
e-mail: revistas@safeliz.com

Distribuye
ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD

COLABORADORES

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

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

DERECHO: **Daniel Basterra**, catedrático de Derecho Constitucional de la Universidad Complutense de Madrid, ex-asesor de libertad religiosa del Ministerio de Justicia.

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 2 / JULIO - SEPTIEMBRE / nº7

Impresión
Gráficas MAR-CAR, S.A.
Depósito Legal: M-29936-1996
IMPRESA EN ESPAÑA

PÁG.

2 Editorial *La salud en verano*

4 Documentación

- *Nuestras decisiones y los mensajes subliminales*
- *La violencia infantil y los juguetes bélicos*
- *Ser creyente favorece la salud*
- *Cómo reducir la presión sanguínea*



SALUD FÍSICA

6 *El poder curativo del agua de mar*

8 *Zumos y refrescos naturales para el verano*



SALUD MENTAL

10 *La paz interior*



SALUD SOCIAL

13 *Seis señales de una familia saludable*

16 *Compartir, una ética de futuro*



SALUD ESPIRITUAL

18 *El último mensaje de Dios*



CONSULTORIO

22 Consultorio

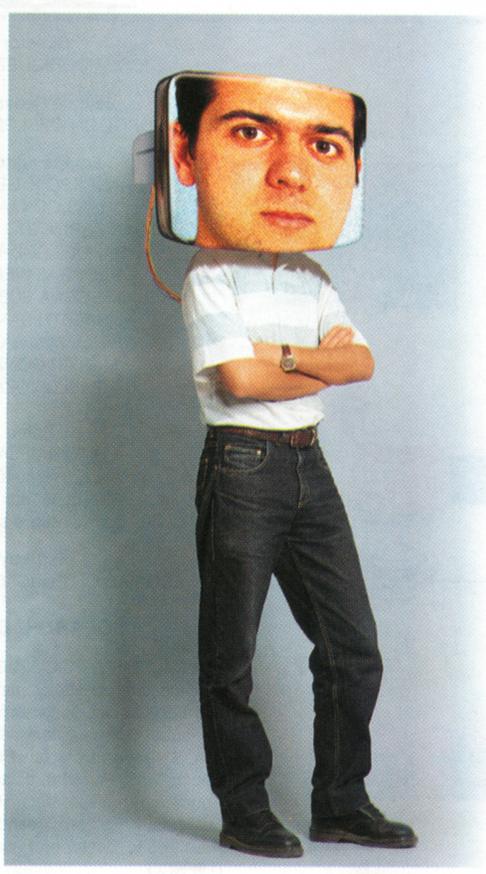
- *Si Dios desea nuestra felicidad, ¿Por qué no hace algo al respecto?*
- *¿Cuánto tiempo ha de pasar para que un ex fumador vuelva a ser igual que un no fumador?*



Foto Portada : Index, Guillaume Bouzonnet

Salud física, mental, social y espiritual

SALUD



Nuestras decisiones y los mensajes subliminales

En la década de los setenta, la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos prohibió el uso de mensajes ocultos que aparecían en la pantalla del televisor o del cine durante fracciones de segundos e invitaban a la audiencia a comprar un determinado producto. Ahora una empresa de informática está anunciando un nuevo programa llamado "Conversación Interna: Programa de Afirmación Subliminal para Cambios Positivos", el cual introduce notas subliminales a los usuarios de ordenadores mientras trabajan.

Nuestra sociedad está expuesta a multitud de estos mensajes. Se calcula que un español recibe una media de 250 impactos publicitarios al día. Un complejo despliegue de imaginación y psicología se encuentra detrás de cada una de nuestras decisiones. Los argumentos que más se utilizan para "comernos el coco" son: el dinero, el sexo, la violencia, la libertad, la naturaleza y el sentido del humor.

Como decía el famoso comediógrafo español Víctor Ruiz Iriarte: «El delito de los que nos engañan no está en el engaño, sino en que ya no nos dejan soñar que no nos engañarán nunca.»

La violencia infantil y los juguetes bélicos

Durante esta última década se ha producido un incremento de la violencia infantil y juvenil en nuestro planeta. Si bien es cierto que se producen agresiones por parte de algunos profesores, lo más alarmante es la gran cantidad de casos de alumnos agresivos que entorpecen la labor de los docentes.

El problema sigue creciendo, no solo en países como Francia e Inglaterra, sino también en España, donde, según un estudio presentado por la Fundación Encuentro, el 54% de los profesores ha sufrido alguna agresión por parte de los alumnos.

En Estados Unidos, con el objetivo de atacar este problema desde bases realistas, se han realizado campañas, capitaneadas por grupos de educadores, pacifistas y religiosos, de "desarme" del cuarto infantil. Se sabe que cuatro de cada seis juguetes de los niños norteamericanos son bélicos. Aunque es cierto que la agresividad infantil debe manifestarse de algún modo, no debemos pensar que los juguetes bélicos son positivos para el niño y posterior adulto.

Por otro lado, y debido a los medios de comunicación, un niño que no posea juguetes bélicos, desarrollará la violencia por otros medios (creando sus propias armas, utilizando su mano como pistola...), de modo que para paliar el efecto de la violencia, la clave radica en el ejemplo. Si los padres y educadores son capaces de canalizar los sentimientos del niño, y controlarlos mediante otro tipo de juegos (evitando películas, tebeos

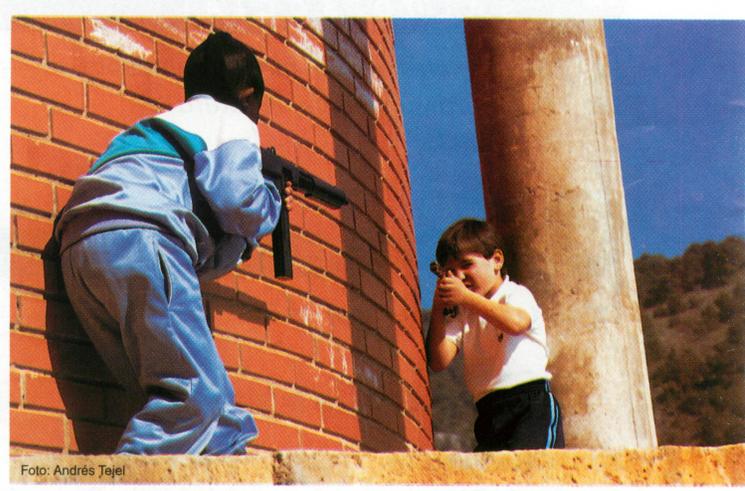


Foto: Andrés Tejel

y literatura inadecuados), seguramente conseguiremos mucho en el noble empeño de erradicar todo tipo de violencia.

NOTA DE LA REDACCIÓN: La ilustración correspondiente a la noticia "El tabaco y su publicidad: adicción y negocio", publicada en nuestro anterior número del mes de abril, fue cedida gracias a la Oficina Regional de Europa de la OMS, a quien agradecemos su gentileza.

Ser creyente favorece la salud

«Aquellas personas que van a la iglesia o la sinagoga regularmente tienen más salud física, mental y disfrutan de más saludables sistemas inmunitarios.» Así lo afirma el profesor Harold Koenig, quien ha dirigido a un equipo de expertos de la Universidad Duke (EE.UU.), con el fin de investigar los efectos de la edad en el organismo humano.

Este estudio publicado en la revista *International Journal of Psychiatry* está basado en la medición de los niveles en sangre de una sustancia llamada interleukina 6 (IL_6). Este componente pernicioso para el organismo, favorece los procesos de envejecimiento así como con el desarrollo de enfermedades asociadas con el paso del tiempo. Asimismo se ha comprobado que las personas con depresión o estrés psicológico poseen niveles más elevados de esta sustancia.

La investigación que realizó el profesor Koenig y su equipo, a más de mil setecientas personas mayores de 65 años, ha demostrado que el 60% de las personas analizadas que poseían un menor nivel de interleukina 6 en la sangre profesaban alguna religión. Además, estas personas consumían menos alcohol y su estilo de vida era más saludable.

Como observa el profesor Koenig: «Puede que los creyentes posean una mejor inmunidad, bien porque padecen menos depresión, o bien porque sufren poco estrés psicológico, en comparación con los que no confían en un poder superior.»



Corel Professional Photos (CR)

Un método sencillo para reducir la presión sanguínea

Uno de los métodos más sencillos y aparentemente más eficaces para bajar la presión sanguínea comenzó a aplicarlo Madame Kataria, fundadora del Club de la Risa, en la India. Kataria asegura que la risa puede reducir la presión sanguínea,

combatir el estrés, potenciar el sistema inmunológico y transformarse en un generador de energía.

Efectivamente, la ciencia concuerda en que el sentido del humor es saludable, y un ingrediente esencial para el bienestar de la persona.



Corel Professional Photos (CR)

LA REVISTA SALUD

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



Si desea recibir una invitación solicítela a:

SALUD 4

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



EL PODER CURATIVO DEL AGUA DE MAR

Con el aumento de las temperaturas y la posibilidad de acercarnos a la costa tenemos por delante algo más que unos días de descanso, de broncearnos al sol y de refrescarnos en el agua. Tenemos ante nosotros, además, la oportunidad de hacer acopio de salud para el

resto del año gracias a la talasoterapia o terapia mediante los baños de mar.

Hemos de tener presente que las curas de baños de mar son, sobre todo, **curas climáticas** en las que el cuerpo, prácticamente en su totalidad, se expone al agua, al sol y al aire de forma simultánea, y que el beneficio de la terapia es aún más completo porque además se rompe con los factores estresantes de la vida diaria.

Pero para que los resultados sean completos la terapia debe acompañarse de una **abstinencia de tóxicos** (bebidas alcohólicas, tabaco, etc.), al mismo tiempo que se adopta una alimentación rica en **alimentos vegetales**, como ensaladas y fruta en abundancia, por otro lado totalmente apetecibles con el calor.

¿Cómo actúan los baños de mar en nuestro organismo?

1. Al entrar en el agua, a temperatura más baja que la del cuerpo, se produce un **escalofrío** con sensación de frescor.
2. Para evitar la pérdida de calor, los vasos sanguíneos de la piel se contraen (**vasoconstricción**), tomando esta un color pálido.
3. La sangre pasa al interior del organismo y al mismo tiempo, para evitar el enfriamiento, se

**Talasoterapia:
acopio de salud
para todo el año**

*DRA. ESTER MALAXETXEBARRIA, especialista en
Medicina tropical.*

produce, por mecanismos de tipo nervioso y hormonal, una **aceleración del metabolismo** que quema glucosa y grasa, y libera calor. El hacer ejercicio (paseos, natación) también ayuda a mantener la temperatura.

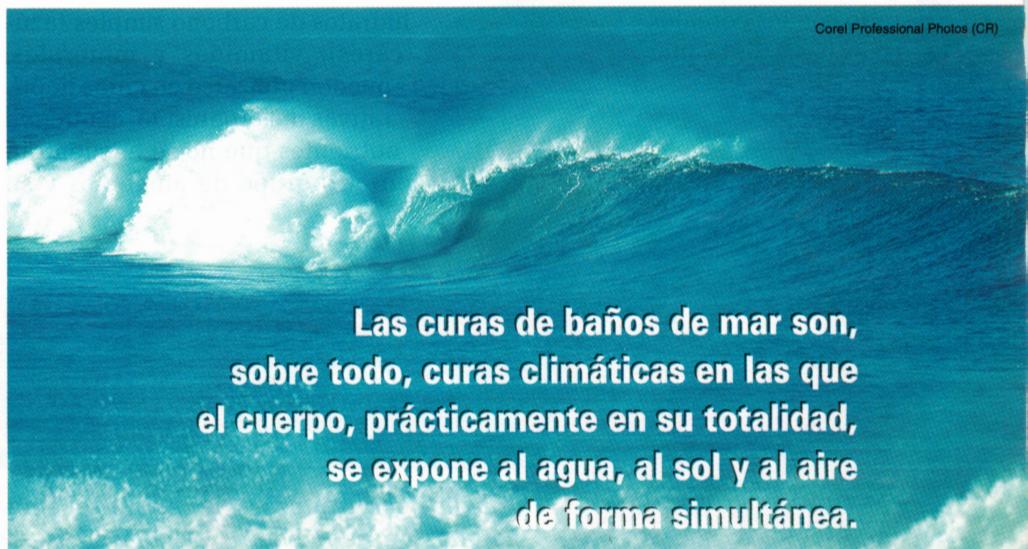
4. Se produce una fase estacionaria más o menos larga de **equilibrio** entre producción y pérdida de calor.
5. Si el agua es muy fría y la permanencia en la misma se prolonga más de lo debido, se agotan los mecanismos normales de mantenimiento de la temperatura y se ponen en marcha reflejos más fuertes que comienzan con el llamado **escalofrío secundario**, seguido de grandes temblores, incluso incontrolados, y castañeteo de dientes. No debe llegarse nunca a este extremo, porque se anula la reacción beneficiosa, el sistema vegetativo se agota y la recuperación desde este estado es lenta. Si por falta de experiencia se hubiese llegado a este punto, conviene ayudar a que revierta abrigándose, exponiéndose a una fuente de calor (sol) y tomando infusiones calientes.

A tener en cuenta

- Para tomar el baño es muy importante en primer lugar que el **cuerpo** esté **caliente** y con sensación de calor. Es recomendable por tanto, antes de comenzar el baño, permanecer un tiempo al aire y al sol para aclimatar el cuerpo, mientras se dan paseos por la orilla del agua o se practica algún otro ejercicio.
- Una vez dentro, lo ideal es permanecer de **10 a 15 minutos** en el baño, salir, calentarse y volver a entrar. Este proceso se puede repetir varias veces
- Respecto al tiempo y la temperatura del baño, **cuanto más fría** esté el agua, deberíamos permanecer **menos tiempo** en ella. La reacción será mayor que en aguas más calientes donde el periodo de remojo podrá ser más prolongado.

- Siempre debe **evitarse** que se produzca el **escalofrío** secundario.
- La tolerancia de las personas a una misma temperatura del mar, será diferente dependiendo de la edad, estado de salud, adaptación, masa corporal, ejercicios en el agua, etcétera. Por eso la última palabra en cuanto a la **duración** del baño la tendrá la persona por su **reacción individual** y porque se encuentre a gusto.
- Vigilar especialmente a los **niños** que disfrutan tanto en el agua porque por su menor masa corporal se enfrían más rápidamente. Dentro de sus juegos es bueno proponerles como al-

- El sistema vegetativo se tonifica, esto es, se estimula cuando el tono es bajo y se relaja cuando sucede lo contrario; el resultado final es una **sensación de bienestar**.
- Además, por las olas, o porque nos movemos dentro del agua, se produce un auténtico **masaje** tan intenso como agitado esté el mar.
- A nivel endocrino mejoran el funcionamiento de la **hipófisis** y de las **glándulas suprarrenales**.
- Al aumentar el gasto metabólico con el fin de mantener la temperatura, para compensar se produce un **aumento del apetito**, lo que resulta benefi-



Corel Professional Photos (CR)

Las curas de baños de mar son, sobre todo, curas climáticas en las que el cuerpo, prácticamente en su totalidad, se expone al agua, al sol y al aire de forma simultánea.

ternativa baños de arena calientes que además de frenar el enfriamiento, también les aportan beneficios terapéuticos.

Beneficios obtenidos de los baños de mar

Las reacciones que se producen de forma controlada tienen como resultado:

- Una redistribución del volumen sanguíneo **mejorando la irrigación** y con ello el **metabolismo** de todos los órganos y tejidos del cuerpo.
- Un aumento de la frecuencia y de la profundidad en la inspiración, con lo que la **oxigenación** de la sangre y de todo el organismo es **mayor**.

cioso en el caso de niños inapetentes y con problemas de crecimiento que junto con la estimulación hipofisiaria suelen dar el llamado estirón del verano.

- El resultado final es una mejor **adaptación** a las variaciones climáticas ambientales, lo que se traduce como un incremento de la **resistencia** general a las enfermedades.

Estos beneficios se manifiestan ya de forma inmediata, pero además son acumulativos y proporcionales a las sesiones tomadas, de tal manera que podemos seguir sintiendo el resto del año las ventajas de una cura climática hecha de forma natural, inteligente y sin esfuerzo.

ZUMOS Y REFRESCOS NAT

El verano es sinónimo de calor. La publicidad comienza a bombardearnos con productos típicos de la temporada que estimulan nuestras papilas gustativas y nos invitan a acudir al frigorífico en busca de aquello que calme nuestra sed.

Pero, ¿qué mejor que un refresco natural para satisfacer nuestra necesidad fisiológica y aportar a nuestro cuerpo las vitaminas y minerales que precisa?

La fruta y las hortalizas constituyen, junto con los cereales, la base de la pi-

rámide de una alimentación equilibrada. Estos alimentos se pueden y deben tomar en gran cantidad, tanta como se desee. El único límite en cuanto a la cantidad máxima de fruta, cereales u hortalizas, que puede tomar diariamente una persona, viene determinado por el total de calorías que tenga que ingerir de acuerdo con su actividad (estudiantes, mecánicos, deportistas...)

Los refrescos naturales de fruta y hortalizas proporcionan una cierta cantidad de fibra vegetal, hidratos de carbono simples (azúcares), vitaminas y minerales; pueden utilizarse en curas depurativas del organismo; contienen nutrientes que no se encuentran en otro grupo de alimentos y su

alta proporción de agua nos hidrata y refresca.

Por ello, a continuación le ofrecemos la posibilidad de consumir los mejores refrescos naturales que sirvan de combustible saludable para nuestra maquinaria y al mismo tiempo combatan algunas de nuestras enfermedades o desequilibrios nutricionales.

Consejos a la hora de consumir zumos frescos y naturales

- **Beberlos al instante.** Las vitaminas no resisten la exposición a la luz, el oxígeno y la temperatura ambiente. Por eso hay que consumir los zumos inmediatamente después de obtenerlos si queremos aprovechar

ZUMOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

Utilizaremos frutas y hortalizas ricas en betacaroteno, ácido fólico y vitaminas C y E, cuyos nutrientes regeneran, reparan y refrescan nuestra piel.

Frutas: naranja y níspero

- 1 naranja
- 200 g de nísperos

Hortalizas: pimiento, remolacha y zanahoria

- 1 pimiento
- 1 remolacha
- 1 zanahoria

ZUMOS PARA LOS NIÑOS Y LAS EMBARAZADAS

Durante el embarazo y la lactancia, así como en los periodos de menstruación, aumenta en la mujer la necesidad de hierro. Este es también necesario durante el crecimiento, por lo que es aconsejable que se consuman frutas y hortalizas que suplan esta carencia.

Frutas: kiwi y fresas

- 2 kiwis
- 150 g de fresas

Hortalizas: remolacha y perejil

- 1 remolacha
- 1 rodaja de piña
- 1 manojo de perejil

ZUMOS PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Necesitamos frutas ricas en vitaminas B y C, ya que la necesidad de estas aumenta con el estrés. En cuanto a las hortalizas, conviene que sean ricas en potasio, calcio y magnesio.

Frutas: kiwi y melón

- 2 kiwis
- 300 g de pulpa de melón

Hortalizas: lechuga, espinacas, rábanos y apio

- 100 g de lechuga
- 50 g de espinacas
- 2 rábanos
- 1 tallo de apio

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

ZUMOS NATURALES PARA EL VERANO

su contenido nutricional, su sabor y color.

- **Beber lentamente.** Con el fin de preparar nuestro estómago y el proceso digestivo, es conveniente paladear y ensalivar cada sorbo ingerido, ya que tomándolo todo de un trago puede sentar mal.
- **Temperatura.** Nuestra fisiología los prefiere de 8° a 12° C. La frescura está en las frutas y las hortalizas.
- **Higiene nutritiva.** Si no podemos obtener frutas y hortalizas de cultivo biológico (que no son tratadas con plaguicidas y son más sabrosas), debemos extremar las precauciones y lavarlas e incluso pelarlas bien antes de introducirlas en la licuadora.

- **No tienen contraindicaciones.** No debemos temer por consumir zumos naturales en exceso, pues una sobredosis nunca tendrá efectos perjudiciales para nuestro organismo.
- **Por la mañana y al acostarse.** Para comenzar el día y antes de acostarnos es mejor tomar zumos de fruta.
- **Al mediodía** podemos consumir zumos de hortalizas o de las frutas más energéticas.
- **Diets controladas.** Si bien es cierto que una dieta solo a base de zumos naturales es muy positiva para nuestro organismo, no debemos prolongarla demasiado (más de dos días), pues podemos arriesgarnos a sufrir alguna deficiencia. Para ello po-

demos introducir otra clase de nutrientes como los cereales o los productos lácteos.

¡Refresque su organismo!

Utilice su imaginación y aproveche las infinitas combinaciones que se pueden realizar con la fruta y las hortalizas frescas, hasta que encuentre aquellas que más satisfagan sus necesidades y le resulten más apetecibles al paladar.

Y después... sorprenda a sus visitas y amistades ofreciéndoles refrescos sanos, naturales y nutritivos.



Coral Professional Photos (CR)

ZUMOS CONTRA EL DECAIMIENTO Y EL CANSANCIO

Las frutas y hortalizas que necesitamos para combatir el decaimiento y el cansancio son los que poseen vitamina C, hierro y ácido fólico. Estos nutrientes son útiles para levantar el ánimo y revitalizarse.

Frutas: naranja, fresas, kiwi y piña

- 1 naranja
- 75 g de fresas
- 75 g de kiwis
- 100 g de pulpa de piña

Hortalizas: remolacha y endibia

- 150 g de endibias
- 100 g de remolacha
- 2 limones

ZUMOS PARA COMBATIR LA OBESIDAD

Es aconsejable combinar aquellas frutas y hortalizas que posean la menor cantidad de azúcar posible.

Frutas: limón y sandía

- 2 limones
- 300 g de pulpa de sandía

Hortalizas: tomate y pepino

- 2 tomates
- 1 pepino
- Una pizca de albahaca u orégano

ZUMOS PARA COMBATIR EL INSOMNIO

El efecto sedante puede obtenerse con frutas que posean un alto contenido en hidratos de carbono y hortalizas ricas en calcio, magnesio y ácido fólico.

Frutas: uva, plátano y leche

- 200 g de uva blanca
- 1 plátano
- 150 ml de leche

Hortalizas: tomate, lechuga y apio

- 1 tomate
- 100 g de lechuga
- 2 tallos de apio
- 1 manzana

ZUMOS PARA PREVENIR EL CÁNCER

Las vitaminas A y E poseen una acción protectora contra el cáncer, debido a su acción antioxidante. Este efecto lo produce la vitamina A en su forma de provitamina vegetal (caroteno).

Frutas: uva, albaricoque y frambuesas

- 300 g de uva blanca
- 200 g de albaricoques
- 100 g de frambuesas

Hortalizas: zanahoria, tomate, pimiento y cebolla

- 2 zanahorias
- 2 tomates
- 1/2 pimiento
- 1/2 cebolla
- 5 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 250 ml de agua
- Una pizca de sal

¿Cómo se puede obtener paz?

¿Dónde encontrarla?

¿Qué cosas ayudan a vivir en calma y serenidad?

«**S**abed que dentro del alma la mayor grandeza existe, y la ventura consiste en saber gozar de calma»

Adelardo López de Ayala

La "obligación de ser un desdichado"

Hace muchos años traté a Alicia (33 años, sola). Una persona introvertida, reflexiva, de espíritu refinado, que hablaba como una poetisa. Lamentablemente era pesimista, tenía una actitud taciturna y una expresión de abatimiento permanente. Una vez me confesó el secreto de su pesar: «Yo quería ser una persona luminosa, pero tuve el complejo de ser triste... Ser luminosa, no me imaginaba ser una gran antorcha, sino como la transparencia, que se parece a la paz interior.» Quería la paz, pero tuvo la desgracia de ser una desdichada.

En otra ocasión, Alicia me recitó un verso de Antonio Machado, con el cual se sentía identificada: «No extrañéis, dulces amigos, que esté mi frente arrugada, yo vivo en paz con los hombres y en guerra con mis entrañas.»

Otro poeta, Jorge Luis Borges escribió dos poesías terribles. En ellas describió brillantemente el deplorable estado de la desdicha. La primera, muy conocida, se titula: "El remordimiento".

En ella dice: «He cometido el peor de los pecados / que un hombre puede cometer. No he sido feliz.»

Describe cómo los padres lo prepararon para gozar del «juego arriesgado y hermoso de la vida»,

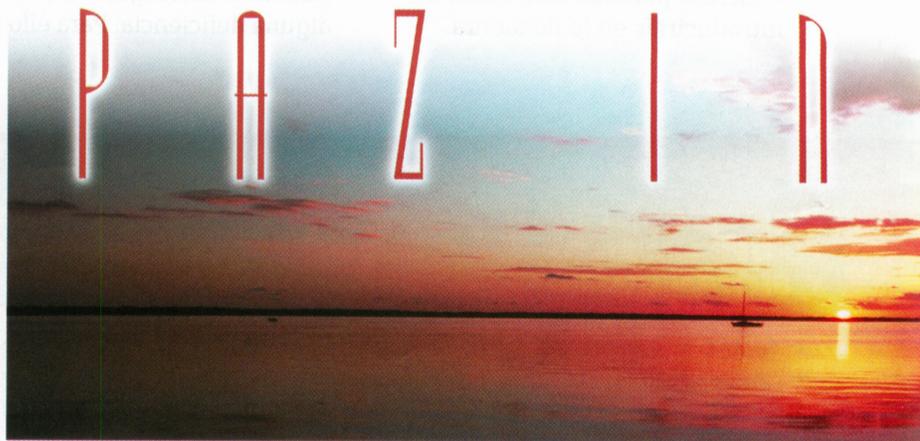
pero los defraudó, al dedicarse al «arte que entreteje naderías», incapaciándose para la alegría. Concluye con expresiones de espanto y fatalidad, por la irrevocabilidad de un destino implacable. «No me abandona. Siempre está a mi lado. La sombra de haber sido un desdichado.»

La otra poesía es una especie de continuación. Lleva el sugestivo título de "Alguien". Se refiere a:

indescifrable maleficio le impone el peso gigantesco de la infelicidad, condenándolo a un infierno de amarguras, solo morigerado por episodios venturosos transitorios, las «modestas limosnas de los días».

¿Qué tipo de paz es más importante?

Está la **paz del mundo** y la **paz del alma**. La primera busca la ar-



«Un hombre trabajado por el tiempo, un hombre que ni siquiera espera la muerte», pero que, sin embargo, experimenta "ráfagas" o islotes de felicidad, esas emociones de júbilo y placer que se «puede sentir de pronto, al cruzar la calle / una misteriosa felicidad / que no viene del lado de la esperanza». Pero lo trágico y sobrecogedor es que íntimamente sabe que esos dulces momentos de efímero contentamiento no serán jamás permanentes, «porque hay razones más terribles que tigres / que le demostrarán su obligación / de ser un desdichado». Ese misterioso e

monía y la concordia entre las guerras y pleitos que conmueven las naciones y los pueblos; la segunda anhela el sosiego y la calma en las luchas de las entrañas. Fray Luis de León decía: «El tener una paz consigo es principio certísimo para tenerla con los demás.»

Otros opinan que lo principal es la integración, la justicia social o superar las disputas y contiendas que nos rodean. No es nuestro objetivo entrar en el debate de dilucidar qué paz es más importante, si la del corazón o la externa. Aquí nos interesan aquellas cosas que ayuden a la paz interior. En mi ex-

perencia en el consultorio encontramos que esta es una demanda permanente. Así, por ejemplo, una paciente abrumada por sentimientos de culpa –producidos por haber aconsejado a su hija a que se hiciera un aborto–, me repetía obsesivamente: «Necesito paz, estoy atribulada.» En otros casos el pedido de tranquilidad provino de alguien que no podía dejar de pensar, o de una ansiedad corrosiva que recorría el cuerpo como una corriente eléctrica, o del temor a enloquecer.

Por eso es importante preguntarse: ¿Cómo se puede obtener la paz? ¿Dónde encontrarla? ¿Qué cosas ayudan a vivir en calma y serenidad? ¿Cómo superar –o por lo menos controlar– los arrebatos y

los hebreos, se saludaban con el término *shalom* (paz). No era una mera fórmula social, sino una pregunta con interés, por todos y cada uno de los miembros de la familia, los bienes, las propiedades, el estado de la cosecha. Después de ese largo y exhaustivo inventario, quedaba la idea de que había *shalom* cuando había bienestar y buenas relaciones con los demás, es decir, cuando se estaban recibiendo las bendiciones de Dios.

Aunque las concepciones de la paz grecolatina y hebreocristiana son notablemente diferentes, desde los tiempos remotos los símbolos aparecen asociados a la serenidad dichosa, a la abundancia, a la prosperidad y a la concordia.

chas.» Está claro que entendía por 'paz' el orden interior, la armonía e integridad que experimenta un espíritu sereno.

En realidad, la paz como emoción parece ser el resultado más que la causa, es decir, el fruto de una vida ordenada, la satisfacción producida en descubrir que hemos cumplido y ya no acosan los mandatos del deber.

En estas ideas de paz están implícitos dos niveles de comprensión que no se discriminan adecuadamente.

Debería distinguirse entre dos tipos de paz: una que podríamos llamar **endógena**, más profunda y básica, y otra **exógena**, que responde a cuestiones presentes y externas. La primera proviene de las estructuras de la existencia en su desarrollo histórico; se refiere al equilibrio o a la estabilidad lograda en el afrontamiento de las crisis a lo largo del ciclo vital. Es la paz de la casa en orden, del bienestar. En cambio, la segunda es la capacidad para enfrentar las diferentes vicisitudes y contrariedades del diario vivir con serenidad, control y en forma pacífica.

La paz endógena, como la felicidad, es el resultado de una vida realizada, plena, de conformidad propia, satisfecha como el rostro jubiloso del niño sonriente o de la madre complacida. Depende de una infancia feliz, una adolescencia bien elaborada, de la capacidad para desarrollar una vida adulta productiva y aun tener una vejez fructífera.

Con respecto a la paz exógena hay varias prescripciones útiles. Por lo general, los facultativos recetan la paz psicofarmacológica de los ansiolíticos para superar la inquietud, la ansiedad o la angustia. Es cierto que hay dosis terapéuticas necesarias para situaciones especiales, pero la mayoría recurre a la paz artificial automedicándose o proveyéndose de drogas legales o ilegales que brindan el sosiego químico a muy alto costo. Hay muchas formas sanas de suscitar un estado de paz natural y gratificante. Por ejemplo, la **música** suave y

las agitaciones de nuestros conflictos interiores?

Orden y bienestar

Los antiguos griegos y romanos concebían la paz como una diosa (llamada *Eirene* o *Pax*), hija de Júpiter –el rey de los dioses–, hermana de Concordia. La representaban con un rostro bondadoso, de mujer joven, sosteniendo en su diestra una rama de olivo, y en la mano izquierda el cuerno de la abundancia. En algunos monumentos aparece teniendo entre sus brazos a Pluto, que era el dios de la riqueza. Por otra parte, entre

Por su parte, dice Saint-Exupéry, en su obra *Ciudadela*, en forma poética: «He meditado largo tiempo el sentido de la paz. Viene de los recién nacidos, de las cosechas logradas, de la casa por fin en orden. Viene de la eternidad, donde penetran las cosas cumplidas. Paz de granjas plenas, de ovejas que duermen, de lencerías plegadas, paz de la sola perfección, paz de lo que se transforma en regalo de Dios, una vez bien hecho.» En otro lugar, el escritor francés le pedía a Dios: «Dame la paz de los establos, de las cosas ordenadas, de las cosechas he-



Corel Professional Photos (CR)

armoniosa, los **masajes** y la **hidroterapia**, la **actividad física** (como caminar en medio de la naturaleza, andar en bicicleta, las salidas de descanso o de vacaciones) y miles de formas más que ayudan a disminuir los niveles de estrés y a gozar de remansos placenteros de tranquilidad.

Frecuentemente se nos exige celeridad, andar corriendo, darnos prisa, hacer esto y aquello lo antes posible. ¿Pero nos preguntamos si

Otro remedio efectivo son los **ejercicios de relajación** y poner el cuerpo en estado de laxitud física. En esas circunstancias, fomenta la paz interior ahuyentar de la mente toda irritación, contratiempos, disgustos y malestares, además de hacer el ejercicio de imaginarse escenas placenteras: un valle colmado por el silencio del alba, un bosque al mediodía, una montaña en el crepúsculo, un lago a la luz de la luna, o repasar las promesas

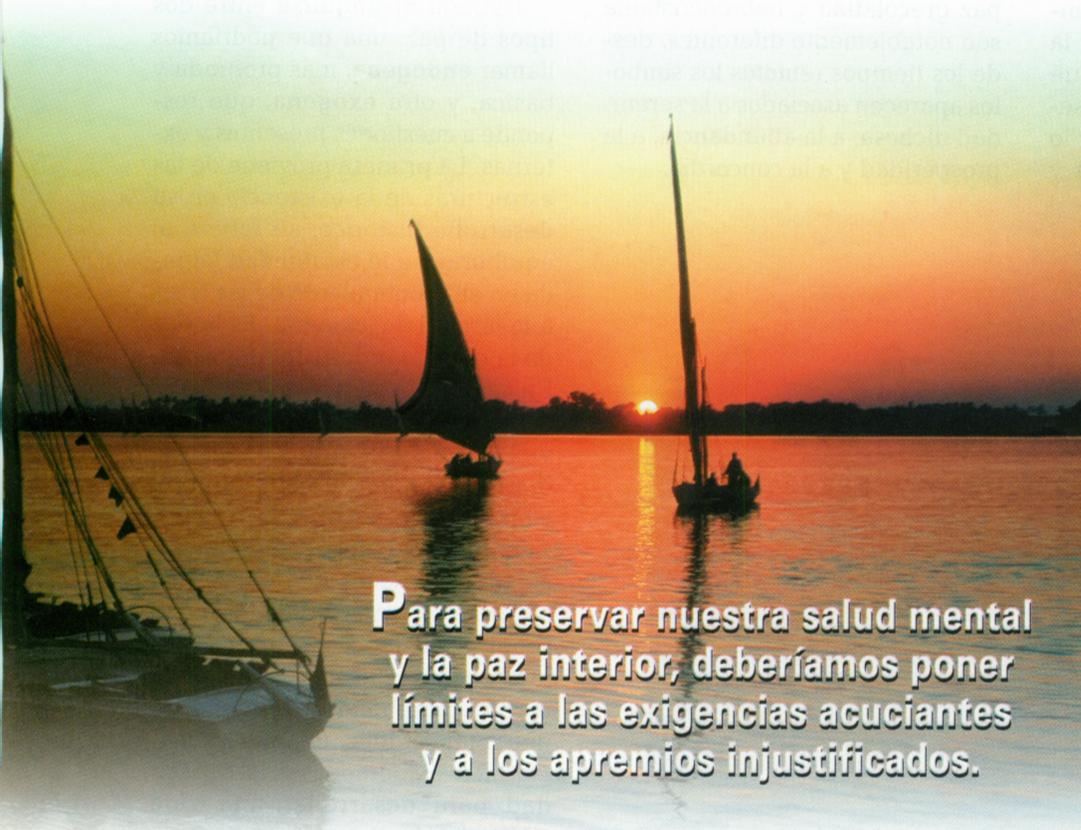
posible alcanzarla o constituye una utopía irrealizable?

Hay una declaración del apóstol Pablo dirigida a los cristianos que puede ser tomada por una respuesta para todos. Está expresada en forma personal, con mucha calidez, y encierra un mensaje notable. Dice así: «*Por nada estéis afanosos, sino presentad vuestros pedidos a Dios en oración, ruego y acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo entendimiento, guardará vuestro corazón y vuestros pensamientos en Cristo Jesús*» (Filipenses 4: 6-7).

Es cierto que los creyentes siempre prescribimos la paz de Dios. ¿Por qué? No es por un formulismo proselitista, sino porque hemos experimentado en carne propia el cambio que ha significado la experiencia de la conversión. Descubrimos cómo aparecen nuevos horizontes de posibilidades, se esclarecen una multitud de interrogantes, se solucionan varios conflictos (aunque a veces surgen algunos otros, especialmente con aquellos que no entienden o no aceptan esos cambios), y entonces la vida se pacifica.

Tenemos que concluir forzosamente que realmente la paz es un don de Dios, que la encontramos en el curso de una plegaria, en la fraternidad de la amistad, en ciertos resultados con-

cretos que aparecen como bendiciones celestiales. Aprendemos a habitar en la paz del amor y a gozar del dulce sosiego de su amparo. Es cuando percibimos que aquel episodio del Evangelio, cuando Jesucristo se paró sobre la barca a punto de naufragar en el mar, azotada por la violencia de la tormenta, y pronunció las palabras de paz, trayendo la calma al viento y a las olas, no fue un mero acontecimiento histórico sino una experiencia real de vida, que también puede ser suya.



Para preservar nuestra salud mental y la paz interior, deberíamos poner límites a las exigencias acuciantes y a los apremios injustificados.

eso es siempre necesario? Si dejamos una tarea o la iniciamos más tarde, ¿producirá alguna catástrofe? Para preservar nuestra salud mental y la paz interior, deberíamos poner límites a las exigencias acuciantes y a los apremios injustificados. Parar a tiempo, "desenchufarse" de las preocupaciones, evitar las reacciones precipitadas y conservar un ritmo reposado. Procurar no imponerse cargas de obligaciones y deberes innecesarios, sino abrirse a la libertad de actuar desde las honduras de la paz.

de confianza que nos enseña la Biblia. Es ciertamente una experiencia gratificante y reconstituyente de los desgastes propios del trajín cotidiano.

Usted puede obtenerla

Reconocemos que cuando hablamos de 'paz del alma', en el sentido específico del término, se entiende principalmente la 'endógena', la que emerge de las capas más profundas del ser.

Ahora bien, la pregunta clave es: ¿Se puede obtener esa paz? ¿Es



SEIS SEÑALES DE UNA FAMILIA SALUDABLE

«Creo que el mundo de hoy está del revés, y sufre tanto porque hay muy poco amor en los hogares y en las vidas familiares. No tenemos tiempo para nuestros hijos, no tenemos tiempo para nosotros mismos y no hay tiempo para disfrutar junto a la familia»

TERESA DE CALCUTA

so. A pesar de las limitaciones de tiempo, la familia trabajaba unida y se apoyaban mutuamente.

«Yo tenía dos años cuando a mi papá lo eligieron para el Congreso. Mis padres decidieron incluir a sus hijos en las cenas importantes y hacerlos presenciar importantes discursos desde el suelo de la casa», recuerda ella. «Mi mamá corría todo el tiempo por causa de las campañas políticas de papá. Nuestra mesa del comedor era un verdadero centro de operaciones. Nosotros ayudábamos a llenar los sobres y a colocar carteles.» Roberts describe a la familia de su niñez como segura y llena de amor, algo que ella trató de crear para sus propios hijos.

Roberts tuvo la hermosa oportunidad de crecer en una familia sana. En una familia sana se desarrolla la habilidad de **trabajar juntos** y de **apoyarse mutuamente**, no

importa cuán ocupada pueda estar una persona. Aunque hay muchas familias felices en nuestra sociedad, algunas de ellas provienen a su vez de familias disfuncionales, es decir, de núcleos donde no son satisfechas las necesidades psicológicas básicas. En estas familias, los padres no se respetan mutuamente ni tampoco respetan a sus hijos. Esta conducta poco saludable por parte de los padres lastima a los niños, dejándolos heridos, avergonzados, con una sensación de haber sido maltratados, y los hace sentirse culpables por cosas que van más allá de su control. Aunque los medios de comunicación fijaron su atención en familias de este tipo, hay miles de padres y de hijos que trabajan con fe para crear familias con amor, donde exista la sensación de seguridad.

Tengamos en cuenta estas seis características de una familia saludable:



Foto: Gazelle Technologies. Montaje: Safeliz

La reportera de noticias y comentarista Corrine "Cockie" Roberts fue criada en una familia de políticos muy ocupados, con muy poco tiempo para divertirse. Su padre, Hale Boggs, era un líder del Partido Demócrata, mientras que su madre llegó a ser diputada en el Congre-

VÍCTOR M. PARACHÍN, escritor que vive en Claremont (California).



1. Las familias saludables tienen una base espiritual.

La educadora Dolores Curran hizo una encuesta a quinientas cincuenta familias de profesionales –profesores, ministros, trabajadores sociales, médicos, líderes de grupos de voluntariado–, y les pidió que señalaran las quince características más importantes que tienen en común las familias saludables. De un total de cincuenta y seis opciones, la número diez era «un núcleo religioso compartido». Un médico respondió: «Es obvio que las familias más fuertes tienen una convicción religiosa más fuerte.» Después de juntar los resultados de la investigación, Curran concluyó que «las familias con un núcleo religioso compartido parecían encontrar una fuerza que, apoyada por la afiliación a la iglesia, les daba estabilidad tanto a los individuos como al núcleo familiar que componían.»



2. Las familias saludables dan prioridad a la familia.

Teresa de Calcuta, ganadora del premio Nobel de la Paz, hizo esta observación respecto de la familia moderna: «Creo que el mundo de hoy está del revés, y sufre tanto porque hay muy poco amor en los hogares y en las vidas familiares. No tenemos tiempo para nuestros hijos, no tenemos tiempo para nosotros mismos y no hay tiempo para disfrutar junto a la familia.» Para los miembros de las familias saludables, la familia es la prioridad en sus vidas. Eso significa que encuentran tiempo para estar juntos y no permiten que la rutina dé lugar a que el trabajo, o cualquier otra actividad, les quite el tiempo para estar en familia.

Por supuesto que hay periodos de tiempo en los cuales las responsabilidades laborales deman-

dan un esfuerzo adicional. De todos modos, para una familia saludable, estos momentos son considerados como situaciones excepcionales de trabajo. Un ejemplo es el de Ernesto, un administrador de una agencia de publicidad: Le prometió a su hijo ir de pesca el fin de semana, pero el viernes un socio lo llamó para que ese fin de semana fuera a la oficina a ayudarlo en una nueva campaña publicitaria. Ernesto declinó la propuesta de trabajo, diciéndole: «Alguien más te puede dar una opinión sobre ese trabajo, pero nadie puede ser un padre para mi hijo.»



3. Las familias saludables piden y brindan respeto.

«Amaos unos a otros con afecto fraternal. En cuanto a la honra, dad preferencia a los otros», fue la instrucción dada por el apóstol Pablo (Romanos 12: 10). Los miembros de las familias siguen este consejo, naturalmente. Saben que el respeto es siempre de ida y vuelta. Para ser respetado, primero hay que respetar. La mejor forma de lograr el respeto de los niños es siendo respetuoso con ellos.

El psicólogo Kevin Leman comparte en su libro *Criando niños sin destruirlos* una experiencia de su propia vida como padre. Su hija adolescente estaba bromeando y divirtiéndose con él, pero se pasó de la raya cuando lo llamó "tardo" frente a sus amigos. El padre se enfadó mucho y la reprendió delante de sus compañeros.

«Luego de la reunión, mi hija estaba sentada triste en su habitación. Para entonces yo ya me había calmado», recuerda él. «Ella no me respetó, pero al mismo tiempo yo no fui respetuoso con ella. Fui a su habitación y le dije: "Lo siento, no debí gritarte frente a los demás. Sabes que a mí me gusta bromear contigo, pero fuiste demasiado lejos", le explicó. Mientras el doctor Leman se disponía a

dejar la habitación, su hija le dijo: "También lo siento, no volveré a pasar. Papá, gracias por pedirme disculpas. No me olvidaré."»



4. Las familias saludables se comunican y se escuchan.

Las familias saludables respetan el punto de vista de la otra persona aun cuando difiera del propio. En las familias saludables los miembros practican lo que se llama "ser un oyente activo", dice la escritora Mary Durkin, conferenciante y madre de siete niños. En su libro *Haciendo que su familia funcione*, dice que las siguientes cinco cualidades son comunes entre los "oyentes activos":

- Dan a la otra persona la oportunidad de **expresar sus ideas sin interrumpirlos**.
- Hacen un esfuerzo honesto para **entender las ideas y los sentimientos** del interlocutor.
- **Dejan de lado las opiniones preconcebidas** sobre la otra persona.
- Muestran **respeto** por el derecho de la otra persona a tener una **visión diferente** de la suya.
- Demuestran que **aprecian el esfuerzo** que la otra persona está haciendo.



5. Las familias saludables valoran el servicio a los otros.

Algunas familias son atrapadas por un espíritu competitivo poco saludable: Trabajan para criar a sus hijos como los más grandes, los mejores, los más guapos, los más inteligentes o los más populares. En cambio, las familias saludables ponen poco énfasis en estas cualidades y se concentran en cambio en criar niños que se interesen por los otros y que trabajen por mejorar las condiciones



Corel Professional Photos (CR)

Le prometió a su hijo ir de pesca el fin de semana, pero el viernes un socio lo llamó para que ese fin de semana fuera a la oficina a ayudarlo en una nueva campaña publicitaria. Ernesto declinó la propuesta de trabajo, diciéndole: «Alguien más te puede dar una opinión sobre ese trabajo, pero nadie puede ser un padre para mi hijo.»

de aquellos que tienen menos. La alegría de estos padres pasa por verlos crecer como personas a las que les importa el resto de la gente, que pueden sentir compasión.

Un excelente ejemplo es el del músico Philip Smith de la Orquesta Filarmónica de Nueva York, uno de los mejores trompetistas del mundo. Las entradas para sus presentaciones son muy difíciles de conseguir. Sin embargo, cada diciembre se puede encontrar a Smith tocando, con su uniforme del Ejército de Salvación, en la calle, frente a algún gran almacén o a un supermercado. Las primeras actuaciones de Smith fueron en el Ejército de Salvación, donde su padre era el director de orquesta. Durante los fríos días de diciembre, Smith toca su trompeta hora tras hora con mucha fe, alienta a los transeúntes a que

arrojen unas monedas en la hucha para el Ejército de Salvación. Con su sombrero que le cubre buena parte de la cara, muy poca gente se da cuenta de que está frente a uno de los mejores trompetistas del mundo. Y así, ofrece su talento en forma totalmente gratuita para poder ayudar a los pobres.



6. Los miembros de las familias saludables aceptan a los demás y esperan ser aceptados. Una buena familia es aquella que provee una red de seguridad psicológica para que sus miembros se sientan aceptados. El lugar donde sentirse cómodos, en donde poder

enfermar, donde poder pelearse con algún otro miembro de la familia, donde poder llorar, donde poder soñar, donde poder sentirse seguros. En su libro *Secretos de familia: Lo que usted necesita saber para tener una familia fuerte*, la autora Gladys Hunt escribe: «Una familia sana es un lugar seguro, en el que usted puede expresar sus ideas sin que le manden callar. Esto también significa que un chico al que le guste el rock es escuchado y aceptado igual que uno al que le guste Bach.

Un hogar sano es un lugar seguro: no en el sentido de que nunca nadie será corregido, no en el sentido de que nunca va a tener que arrepentirse de lo que hizo mal, sino seguro en el sentido de que se es tomado en serio como persona. El hogar es un lugar donde uno sabe que es valorado.»

COMPARTIR, UNA ÉTICA DE FUTURO



Refresquemos nuestra memoria. ¿Qué panorama presentaba el planeta en 1945? En el Norte, ruinas, el año cero, un clima sombrío de posguerra. En el Sur, la dominación colonial, la revuelta ya iniciada por la emancipación, una atmósfera muchas veces precursora de guerra. Precisamente a esa civilización de las armas los fundadores de la Unesco decidieron oponer las armas de la civilización. Los inspiraba una idea sencilla, pero luminosa: Edificar la paz en la mente de los hombres a través de la educación, la ciencia, la cultura y la libre circulación de las ideas, es decir, la comunicación.

Para emplear las palabras proféticas de Paul Valéry, se proponían construir junto a la sociedad de naciones, una sociedad de personas. Pero ligaban estrictamente esa función de foro internacional –«alentar la cooperación en todas las ramas de la actividad intelectual»– a los objetivos éticos que se asignaba a la comunidad mundial: la paz, la solidaridad intelectual y moral de la humanidad y su prosperidad común, la libertad y la justicia.

Como organismo intelectual del sistema de las Naciones Unidas, la Unesco está investida desde su creación de una misión ética. Y como tal, debe denunciar los

escándalos, vengan de donde vengan, surjan donde surjan y cualquiera sea la forma que presenten. La Unesco ha de tener el valor de hacer oír su voz y reaccionar, y la determinación de no tolerar lo intolerable. Me parece que hoy en día esta misión es más actual y más apremiante que nunca. La Unesco puede y debe intervenir en el mundo mediante la fuerza de las ideas y, sobre todo, mediante el buen ejemplo.

En apenas tres años el mundo entrará en el tercer milenio. Hace falta reflexionar, desde ahora, en la Unesco del futuro, porque el siglo XXI está llamando ya a su puerta. La Unesco se va a convertir en una organización cada vez más volcada hacia el futuro, pues Internet, la protección del genoma humano, la expresión creciente de las "culturas híbridas", en palabras de Néstor García Canclini, la irrupción de las «culturas virtuales», la educación permanente de adultos, la revolución de la eficacia ecológica y energética, ya es el siglo XXI.

Hoy en día el desarrollo está en peligro. Llamamos a nuestra puerta la pobreza y el endeudamiento, la exclusión y la discriminación, la constante degradación del medio ambiente, la explotación y la persecución, la marginación de los pueblos, especialmente los indígenas, el escándalo de la hambruna, el analfabetismo y la intolerancia, la violen-

cia y la guerra, la inestabilidad social e incluso, más allá del *apartheid* racial, la amenaza del *apartheid* social y urbano, que puede socavar los cimientos de la democracia. Legado negativo, herencia envenenada que en ningún caso debemos dejar a nuestros sucesores.

¿Podemos aceptar que en los países menos adelantados aproximadamente un tercio de la población no viva hasta los cuarenta años o que el 20% de los habitantes del planeta se repartan el 1,1% del ingreso mundial? «Sin un desarrollo social paralelo –ha señalado hace poco James Wolfensohn, presidente del Banco Mundial–, no se conseguirá un desarrollo económico satisfactorio.»

La respuesta al desafío planteado por la pobreza implica compartir, y ello constituye lo esencial de nuestra misión. La obligación de compartir no es sino una manifestación del deber de solidaridad, de la "solidaridad intelectual y moral de la humanidad", la única que puede servir de base para una paz auténtica y duradera.

Compartir es una acción que ha de tener lugar no solo en el espacio sino también en el tiempo. Es nuestro deber pensar en las generaciones venideras. ¿Qué queremos transmitir a nuestros hijos? ¿La esperanza de un futuro mejor o la pobreza crónica? ¿Oportunidades para todos o el desamparo para una cuarta o una tercera parte de la humanidad? ¿Un ambiente portador de vida o un planeta no viable?



FEDERICO MAYOR ZARAGOZA,
presidente de la Unesco.
De 'El Correo de la Unesco'.

La Unesco debe denunciar los escándalos, vengan de donde vengan, surjan de donde surjan y cualquiera sea la forma que presenten. La Unesco ha de tener el valor de hacer oír su voz y reaccionar, y la determinación de no tolerar lo intolerable.

Corel Professional Photos (CR). Montaje: Safeliz

La ética del futuro consiste en la responsabilidad fundamental de las generaciones actuales con respecto a las venideras. Es preciso sentar las bases de esta ética desde ahora; sin ella no podremos construir en el siglo XXI la paz ni el desarrollo. Por doquier el hombre actual se arroga derechos sobre el hombre del mañana, y empezamos a darnos cuenta de que podemos llegar a impedir a las generaciones futuras el pleno ejercicio de sus derechos humanos. Por esta razón se ha creado el Comité Internacional de Bioética de la Unesco; por esta razón se ha formulado la declaración sobre la protección del genoma humano, primer texto normativo universal en el campo de la biología; por esta razón se ha elaborado la declaración sobre la responsabilidad de las generaciones actuales respecto de las futuras, que creo podría ser el principio de una auténtica toma de conciencia a escala internacional que desembocara en iniciativas concretas.

Pero si los desafíos éticos que plantea la genética son evidentes, no lo son tanto otros aspectos del patrimonio común de la humanidad que tenemos el deber de proteger y transmitir: el patrimonio científico (los conocimientos), el patrimonio natural, el patrimonio cultural, y también y sobre todo, el patrimonio axiológico, es decir, el conjunto de valores, por otra parte no muy numerosos, que constituyen en todas las culturas y en todas las épocas la grandeza del hombre y la fuerza del humanismo.

Estos valores se han ido forjando lenta y dolorosamente, a fuerza de luchas, sufrimientos, encarcelamientos y sacrificios. Forman

parte de un pasado común que nos arraiga y nos protege. El gran peligro que corremos hoy en día es el de olvidar el pasado, ya que la ética, sin la memoria, sería una exigencia despersonalizada; sin la posibilidad de comparar, sería un absoluto arbitrario. Son precisamente los valores de la ética humana los que nos han dado y nos darán la fuerza necesaria para encontrar la unidad en la diversidad.

Basta con poco para hacer mucho. Según el Informe Mundial sobre Desarrollo Humano del PNUD, alcanzaría con que los países en desarrollo reorientaran el 4% de sus gastos militares «para reducir el analfabetismo adulto a la mitad, impartir enseñanza primaria universal y educar a la mujer al mismo nivel que el hombre». Como subrayó Wally N'Dow, Secretario General de la Cumbre sobre la Ciudad (*Hábitat II*), «existen los recursos necesarios para dar a todos los hombres, mujeres y niños de esta Tierra agua potable y servicios de saneamiento y un techo que los proteja, por un costo inferior a 100 dólares por persona». Gracias a este tipo de inversiones en el desarrollo y la seguridad humana, un día callarán las armas ante las papeletas de voto, y la fuerza de la razón se impondrá definitivamente sobre la razón de la fuerza.

«Si el pueblo empieza a actuar, los dirigentes seguirán». Recuerdo este adhesivo en el parachoques de un automóvil en Atlanta, que me hizo pensar que uniendo nuestras fuerzas y creando sinergias podemos cambiar el mundo. Este era el mensaje de Martin Luther King, de Mahatma Gandhi, de la Madre Teresa, de los fundadores

de las Naciones Unidas y de la Unesco. Era el mensaje de todos los directores generales que me precedieron y, estoy convencido de ello, será el de mi sucesor. Porque el futuro que dejamos para más tarde, es el futuro rechazado.

La participación de cada uno, la responsabilidad de los ciudadanos, son el medio más seguro de comenzar a construir un futuro de vida, fundamentado en la confianza y la capacidad del ser humano de transformarse, de construirse a sí mismo, de favorecer esa evolución permanente, intelectual, cultural, biológica, ese río en movimiento que es cada uno de nosotros. En lo sucesivo, debemos volver a formular el "*cogito* cartesiano" del ciudadano del siglo XXI y decir: «participo, luego existo». Si no participo, me cuentan en las estadísticas o me contabilizan en las elecciones, pero no cuento como ser humano. Por esta razón, la educación es un desafío —el verdadero, el único— auténticamente democrático. Como nos lo enseñó la Comisión Internacional de la Educación para el Siglo XXI, presidida por Jacques Delors, la educación no es solamente aprender a conocer, sino aprender a vivir juntos, y por lo tanto, a construir la Ciudad, a edificar la Ciudad del futuro.

Pero es necesario por encima de todo atreverse a amar. El principal déficit de hoy en día no es económico, es un déficit de amor. Porque la educación sin amor, sin compartir, sin solidaridad con el otro, no es más que polvo y letra muerta, retórica, discurso y abstracción. Como dice el proverbio africano, «el amor es lo único que aumenta cuando se comparte».





El mensaje de los tres ángeles aparece como la última llamada de Dios a la humanidad, justo antes del regreso glorioso del "Hijo del Hombre" a la tierra

EL ÚLTIMO MENSAJE DE DIOS

De todos los libros de la Biblia no hay ninguno que haya ejercido mayor fascinación que el Apocalipsis. Muchos experimentan la atracción de descifrar sus inquietantes profecías sobre el fin del mundo, la mayoría descartan de entrada cualquier valor a sus visiones místicas, y algunos presuntos profetas como David Koresh, Shoko Asahara o la secta del Templo Solar precipitan a sus seguidores en delirios "apocalípticos" con sus alucinantes interpretaciones.

De ahí que nunca lo relacionado con el Apocalipsis haya suscitado tanto interés y, a la vez, tanto recelo como en este turbulento fin de milenio, ni se hayan avanzado tantas afirmaciones diferentes sobre los oráculos contenidos en el último libro de la Biblia.

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

Sin embargo, 'Apocalipsis' no significa otra cosa que revelación, y este pequeño libro no pretende más que revelar el sentido del aparente sin sentido de nuestra historia. Cuando al margen de toda crispación y sectarismo, en honor a la atención que merecen las Escrituras, prestamos oído a la profunda lucidez de este documento fuera de serie, quedamos desconcertados por sus clarividentes revelaciones sobre nuestro devenir actual y nuestro futuro inminente.

El mensaje de los tres ángeles

Un pasaje de particular interés para nuestro tiempo es el contenido en el capítulo 14, versículos 6-13. La visión que se ha dado en llamar "de los tres ángeles" se sitúa en el centro del libro, entre dos secciones sumamente importantes: la que desenmascara el complot de las fuerzas maléficas contra Dios y su pueblo (desde 11: 19 hasta 13: 18) y la que describe la des-

trucción final de dichos poderes (desde 15: 1 hasta 18: 24).

Después de haber descrito a grandes rasgos el inmenso conflicto espiritual implicado en la historia de nuestro planeta, dos *flashes* –como en la parte superior de algunos cuadros de El Greco– iluminan facetas invisibles del conflicto que tiene lugar en la tierra y de su contrapartida en el escenario celeste. El primero (14: 1-5) revela el triunfo glorioso de las "primicias" de los redimidos (vers. 4). El segundo anuncia el juicio inminente de este mundo, bajo las imágenes a la vez sugestivas e impresionantes de la siega y la vendimia (14: 14-20).

Un coro grandioso, como en la tragedia griega, comenta la acción, a la luz de su desenlace, al principio del conflicto, para anticipar la victoria final de los fieles (12: 10-12), y después de la victoria, para celebrarla en un glorioso himno de alabanza (15: 3-4).

Es como si Dios, lleno de amor por sus hijos, los animase a no desfallecer en la lucha cotidiana contra sus adversarios y los invitase por un lado a levantar los ojos por encima del campo de batalla hacia el cielo, para obtener un atisbo de lo que espera a los que confían en él y, por otro lado, a aguzar el oído, en medio de la confusión de este mundo, a los mensajes divinos.

Antes de analizar el contenido de estos mensajes conviene recordar que en griego, la lengua en que fue escrito originalmente el Apocalipsis, la palabra 'ángel' (*angelos*) significa simplemente 'mensajero', y se aplica tanto a seres celestiales como terrestres. Esto significa que los ángeles en cuestión representan los medios que Dios utiliza en este fin de la historia para despertar la conciencia de la humanidad aturdida.

En este contexto, el mensaje de los tres ángeles aparece como la última llamada de Dios a la humanidad, justo antes del regreso glorioso del "Hijo del Hombre" a la tierra (Apocalipsis 14: 14), a tomar posición por él en un planeta arrastrado por fuerzas sobrenaturales a la rebelión contra él.



El mensaje del primer ángel

«Vi volar por en medio del cielo a otro ángel, que tenía el evangelio eterno para predicarlo a los moradores de la tierra, a toda nación, tribu, lengua y pueblo, di-

El primer ángel anuncia la proclamación del **evangelio eterno**, es decir, de la revelación del plan de Dios para salvar a la humanidad (Apocalipsis 14: 6). Se trata de una invitación urgente dirigida a todos los habitantes de la tierra para que se vuelvan hacia el Creador, y a buscar su voluntad porque ha llegado la hora del juicio.

La palabra clave, '**adorar**', además de 'rendir culto' significa 'aceptar plenamente la dirección divina'. El evangelio lleva en su centro el abandono del culto a todos nuestros ídolos (dinero, poder, fama, sexo, etc.) y el regreso a la adoración del Dios verdadero (cf. Hechos 14: 15).

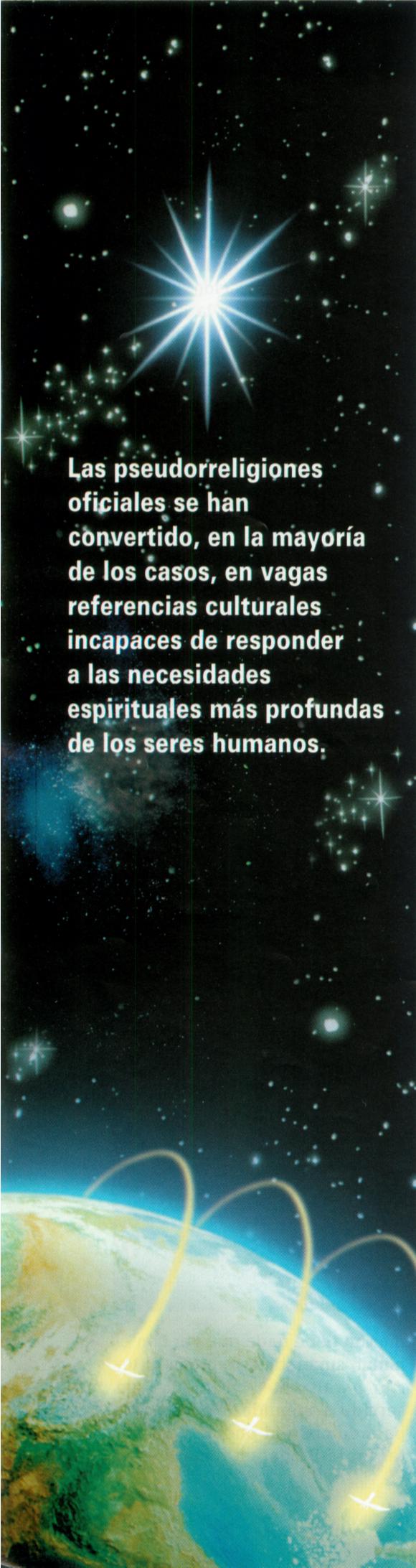
El 'temor de Dios', al que el ángel invita, es una noción a menudo mal comprendida. Este te-

Respetar al Creador "que hizo el cielo, la tierra, el mar y las fuentes de las aguas", implica también respetar su obra.



ciendo a gran voz: Temed a Dios, y dadle gloria, porque la hora de su juicio ha llegado; y adorad a aquel que hizo el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas» (Apocalipsis 14: 6-7)

mor no tiene nada que ver con el miedo supersticioso ni con el terror paralizante del que se han servido a menudo los religiosos para dominar al pueblo ignorante. En la Biblia, el 'temor', es el



Las pseudorreligiones oficiales se han convertido, en la mayoría de los casos, en vagas referencias culturales incapaces de responder a las necesidades espirituales más profundas de los seres humanos.

respeto y, por consiguiente, está asociado al **amor**. El respeto del otro es la condición del amor. Amar es, ante todo, respetar. Se trata en realidad de tomar conciencia a la vez de la grandeza y de la bondad divina. Temer a Dios es acoger su voluntad expresada en su Palabra.

Es interesante que la razón invocada para dar gloria a Dios es su condición de **Creador**. Esta noción casi resulta anacrónica en un mundo impregnado por el evolucionismo. El olvido del Creador se refleja, por un lado, en la falta de respeto por sus criaturas y, por el otro, en el rechazo de **su ley**. La necesidad de reconocer al Creador está inscrita hasta en el corazón del Decálogo, en el cuarto mandamiento (Éxodo 20: 8-11). Respetar al Creador «que hizo el cielo, la tierra, el mar y las fuentes de las aguas», implica también respetar su obra. Ante las dimensiones que toma la devastación de la creación es normal que Dios amenace en particular «a los que destruyen la tierra» (Apocalipsis 11: 18).

Este mensaje del Apocalipsis va al encuentro de las ideologías y religiones que no toman en serio a Dios ni al hombre. Hablan de Dios y actúan en su nombre o en contra suya pero son incapaces de transmitir a sus adeptos valores comparables a las propuestas divinas, que les permitan vivir en armonía y en paz.

En el umbral del siglo XXI, nuestra civilización postcristiana dominada por el lucro, la superficialidad, la violencia, el egoísmo y la mentira, es la prueba más irrefutable del fracaso de la humanidad cuando desoye las llamadas del Espíritu. Las **pseudorreligiones oficiales** se han convertido, en la mayoría de los casos, en vagas referencias culturales incapaces de responder a las necesidades espi-

rituales más profundas de los seres humanos.

El grito del ángel recuerda que Dios es juez y que la **hora de su juicio** ha llegado (14: 7). Siendo a la vez Creador y Padre no puede ser indiferente ante la irresponsabilidad y el sufrimiento de sus hijos. Su paciencia ante la intolerable injusticia, crueldad, rapiña, violencia o indiferencia de los seres humanos, tiene un límite. Es hora de recordarles la urgencia de recuperar los valores olvidados del evangelio eterno.



El mensaje del segundo ángel

«Otro ángel le siguió: Ha caído, ha caído Babilonia, la gran ciudad, porque ha hecho beber a todas las naciones del vino del furor de su fornicación» (Apocalipsis 14: 8).

A pesar de su mensaje a primera vista negativo, el segundo ángel es portador de esperanza, porque anuncia que el predominio de las **fuerzas que confunden a la humanidad está llegando a su fin**.

Babilonia es el símbolo bíblico de la rebelión contra Dios y de la opresión de su pueblo (Isaías 52: 11; Jeremías 50: 8; 51: 6). Babilonia es el nombre que recibe en la Biblia cualquier intento de imperio mundial, de naturaleza espiritual, ideológica o suprapolítica que se opone de un modo u otro al proyecto de Dios para la humanidad.

Al exigir la adoración (o sumisión) de los seres humanos, los agentes del dragón y de las bestias descritas en los capítulos anteriores delatan su condición de adversarios de Dios, en su intención de usurpar un lugar que le pertenece a él en exclusiva. Este ángel pone en guardia contra las trampas insidiosas de lo que el Apocalipsis lla-

Las impresionantes amonestaciones del tercer ángel están impregnadas de alusiones a los problemas que tuvieron los primeros cristianos con la tiranía de Roma y la intolerancia del culto imperial. Muchos de ellos fueron obligados por la fuerza a abjurar de su fe y a rendir culto a la imagen del emperador



Corel Professional Photos (CR)

ma 'la gran ciudad', 'la gran prostituta', empeñada en embriagar a todas las naciones haciéndoles tragar su vino adulterado (14: 8), y arrastrándolas, con sus engaños, lejos de Dios (cf. 17: 2, 4; 18: 3) en el error y la confusión.

El segundo ángel nos dice que los poderes que hoy parecen empujar este mundo hacia el abismo no prevalecerán. La coalición mundial que lucha por todos los medios en contra del proyecto divino (18: 2-3), parece ganar terreno, pero su fin se acerca.



El mensaje del tercer ángel

«Y el tercer ángel los siguió, diciendo a gran voz: Si alguno adora a la bestia y a su imagen, y recibe la marca en su frente o en su mano, él también beberá del vino de la ira de Dios, que ha sido vaciado puro en el cáliz de su ira; y será atormentado con fuego y azufre delante de los santos ángeles y del Cordero; y el humo de su tormento sube por los siglos de los siglos. Y no tienen reposo de día ni de noche los que adoran a la bestia y a su imagen, ni nadie que reciba la marca de su nombre» (Apocalipsis 14: 9-11).

Con esta severa amenaza el tercer ángel advierte a la humanidad del riesgo que corre. Se trata, en última instancia, de tomar posición por Dios y de escapar así al culto al yo y a sus ídolos que las fuerzas babilónicas intentan imponernos.

Las impresionantes amonestaciones del tercer ángel están impregnadas de alusiones a los problemas que tuvieron los primeros cristianos con la tiranía de Roma y la intolerancia del culto imperial. Muchos de ellos fueron obligados

por la fuerza a abjurar de su fe y a rendir culto a la imagen del emperador.

El ángel amonesta a no **ceder ante las presiones** de la versión moderna de esta idolatría ni dejarse marcar por su sello. La marca en la frente y en la mano derecha son alusiones al pensamiento y a la acción, tanto en el ámbito de lo religioso como en el secular, ya que la Roma Babilonia del Apocalipsis ejerce su influencia en todas las esferas de la vida, empezando por lo ideológico y acabando por lo político y lo religioso (cf. 13: 16-17).

La marca de la bestia es todo lo contrario al «sello de Dios» descrito en el capítulo 7, y permite identificar a los que se dejan marcar por el sistema "bestial". Mientras que los fieles a Dios se guían por el principio del servicio, los marcados por la Bestia sucumben a la tentación secular de la facilidad, de dejarse alienar por las consignas de la mayoría. Como la marca de Caín después de su crimen (Génesis 4: 15) le había protegido durante un tiempo, así los portadores de la marca de la bestia se sienten protegidos de momento por ella, pero llevan ya en sí mismos el signo de su propia condena.

El tercer ángel nos previene de que recibir la marca de la Bestia equivale a entrar en el juego de Babilonia, y en sus riesgos sin remedio. Ante la inminencia del desenlace, nos insta a '**salir**' de una Babilonia que lleva a la destrucción por el camino de la **confusión**, y tomar partido del lado del autor de la vida. Al insistir en la radicalización del conflicto nos dice que ha llegado el momento de tomar nuestra decisión.

La mundialización de nuestra sociedad prepara rápidamente el terreno para la **generalización** de un **sistema totalitario**, tanto más sutil cuanto más difícil resulta identificarlo con una organización visible y concreta. Si sabemos captar las señales de los tiempos que la actualidad y el Apocalipsis nos revelan, si sabemos analizar los hechos y los movimientos que preparan el fin de la historia, sin duda alguna que concluiremos que los mensajes de los tres ángeles son **para hoy**.

Frente a las presiones ideológicas de toda índole, frente a la seducción de los poderes de este mundo, el creyente necesita estar espiritualmente alerta, sin aceptar ningún compromiso. Unirse a Cristo y a sus seguidores, los cuales «Guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús» (Apocalipsis 14: 12), y perseverar con ellos en el camino de la fidelidad a su palabra, es la garantía de la victoria.

Los ángeles del Apocalipsis, a través de sus urgentes mensajes, nos instan simplemente a que nos dejemos salvar.

La mayoría estaríamos de acuerdo en que uno de los motivos más importantes de felicidad del ser humano es la salud. Por eso me pregunto: Si tanto desea Dios la felicidad del ser humano, ¿por qué no hace algo al respecto?

¿Y quién ha dicho que no lo está haciendo? Una de las mejores definiciones de Dios está plasmada en las Sagradas Escrituras: «Dios es amor». Él es esencialmente amor. Y como tal, es el origen de todo lo bueno. Por eso estamos convencidos de que debemos darle gracias a Dios porque hoy disponemos de multitud de instrumentos que nos ayudan a mantener la salud. Muchos de nosotros no estaríamos vivos si en vez de haber nacido en esta época de grandes avances en la medicina, lo hubiéramos he-

demo que va por otro lado y no queremos eludirlo.

Efectivamente, aunque disfrutamos de muchos avances de la ciencia, el ser humano se encuentra sujeto a multitud de afecciones: Los cánceres aumentan espectacularmente, el sida se está convirtiendo en una epidemia, las enfermedades nerviosas crecen sin parar. Hay razones para la inquietud, en efecto.

Pero Dios no quería que esto fuera así. No podemos culparlo, pues él no solo no lo quería sino que hace todo lo posible para acabar con ello.

Y usted se preguntará qué está haciendo Dios por su salud.

A veces escuchamos o leemos hablar de la Biblia como si fuera un libro religioso para interesados en la religión.

Esto no es incorrecto. Pero es una idea incompleta. Dios no

solo busca mi salvación eterna; también desea salvarme ahora, en esta vida, de los problemas que me hacen infeliz.

No se preocupa solo del espíritu. También se interesa en que tengamos salud.

Y no lo decimos solamente por los milagros que hizo Jesucristo para sanar a parálíticos, cojos, ciegos, etcétera. Dios siempre quiso ahorrarnos muchas tristezas llevándonos a disfrutar de una buena salud. Ya en los primeros libros de la Biblia, Dios ofrece numerosos principios de buena salud para evitar muchas de las consecuencias inmediatas del pecado, entre ellas la enfermedad.

Veamos algunas de estas instrucciones divinas relativas a la salud:

1. Vigilar la alimentación. Hoy en día se sabe que la dieta mediterránea, abundante en frutas y verduras, es ex-

celente para la salud. Este fue el primer consejo que Dios ofreció en el mismo huerto del Edén. Y posteriormente dio al pueblo judío orientación relativa a los alimentos que debería evitar y a aquellos otros que le harían bien.

2. Ser cuidadosos en cuestiones de higiene. Dios se preocupó de instruir a su pueblo en cuestiones del diario vivir como la limpieza, el tratamiento de enfermos infecciosos, saneamiento de aguas, conservación de alimentos, etcétera.

3. Equilibrio entre trabajo y descanso. Dios sabía que el trabajo muy continuo envejece prematuramente, por lo que para disfrutar de una vida sana y feliz se debe combinar adecuadamente el trabajo y el descanso. Una de las recetas fue el sábado como día de descanso, de gran calado social: No solo debían descansar ellos sino también los criados y los extranjeros (hasta épocas recientes, los criados trabajaban de sol a sol, siete días a la semana). La elevación espiritual resultante sería de gran poder curativo y regenerador.

4. Liberación de las tensiones psicológicas. Jesucristo sabía que muchos problemas son de carácter mental. La liberación del sentimiento de culpa, de la ansiedad y congoja forma parte fundamental de la religión cristiana. Y qué decir de la esperanza, cuya contribución a la salud mental está bien fundada... Dios nos invita a ver el lado luminoso de las cosas. Incluso detrás de la muerte hay esperanza porque nos aguarda la eternidad. Hay salud en ver la vida así.

5. Disfrutar de las cosas sencillas y naturales. Dios puso la naturaleza para nuestro disfrute. Hay mucha salud en las cosas sencillas. Podemos disfrutar del aire, del agua, de la naturaleza, del sol, del ejercicio al aire libre.

Dios ya se preocupó de ello. Él desea nuestra felicidad y que disfrutemos de la vida. Por eso nos dio desde el mismo comienzo de la Biblia sabios consejos para nuestra felicidad. La responsabilidad ahora es nuestra y radica en hacerle caso.

cho hace dos siglos, cuando una bronquitis fuerte podía matar prematuramente a muchos niños. Debemos ser agradecidos por todas las bendiciones que disfrutamos en la sociedad y de las que muchos nos beneficiamos.

Esta, pues, debería ser nuestra actitud. Pero su pregunta de fondo enten-

Un equipo de profesionales, psicólogos, educadores, médicos y teólogos, está dispuesto a responder sus preguntas. Puede dirigir sus preguntas y comentarios a: SALUD 4, Editorial Safeliz, Aravaca 8, 28040 Madrid. fax: 91 533 16 85; e-mail: revistas@safeliz.com

EL LECTOR PREGUNTA

He leído con mucha atención su publicación acerca de cómo abandonar el hábito de fumar. Tengo 31 años y he fumado desde los 16 años aproximadamente. Desde hace 177 días no he fumado un solo cigarrillo. Me gustaría saber cuándo podré "cantar victoria", es decir cuánto tiempo ha de pasar para volver a ser igual que una persona que no haya fumado nunca. ¿Esta apetencia no se acaba nunca? ¿Cuánto tiempo ha de transcurrir todavía?

Puede cantar victoria contra el tabaco desde el momento en que decide luchar contra este hábito, porque su libertad y su voluntad, en las batallas que emprende hacia la victoria final, lo llevan a usted vencer. La guerra puede ser más o menos larga, más o menos dura, pero si usted no cesa en el propósito que se ha impuesto la victoria es suya.

Sin embargo, y empleando este símil militar, diremos que la guerra tiene lugar a diferentes niveles y por tanto las victorias serán escalonadas.

En cuanto al terreno **físico**, las mejoras se comienzan a notar desde el primer día que se deja de fumar: se recupera la sensibilidad gustativa y olfativa, se respira mejor, el olor corporal se torna más agradable... La mayor parte de las mejoras se sienten a corto plazo, pero el organismo de una persona que ha fumado mucho, durante mucho tiempo, tarda unos años en volver a ser como el de una persona que nunca ha fumado. Naturalmente, habiendo fumado menos, durante menos tiempo, habiéndolo dejado a una edad en que los mecanismos de recuperación corporal están en forma y adoptando hábitos de vida saludables (alimentación, ejercicio, agua, aire y descartando otros tóxicos), la limpieza es más radical y su recuperación es mucho más temprana. Una prueba de esta lucha contra el tabaco son los terribles síntomas que se viven y que se conocen como síndrome de abstinencia, consecuencia de la limpieza de la nicotina.

Otro asunto es el terreno **mental**, porque fumar se convierte en un hábito, como rascarse la cabeza cuando se piensa aunque no se sienta picor. En otras ocasiones es un ritual que ayuda para evadirse de una situación de ansiedad o para afrontar una tarea. La base física de esta dependencia son las neuronas y sus interconexiones, que hacen caminos en

todo nuestro cerebro. Vienen a ser los hábitos como senderos trillados, por los que a fuerza de pasar deja de crecer la hierba y pueden llegar a convertirse en autopistas de acceso rápido al cigarrillo.

Acabar de cuajo, de forma física, con el hábito supondría hacer una cirugía del cerebro tan precisa como imposible. La solución es abandonar esos caminos y buscar vías alternativas o sustitutos a situaciones en las que echábamos mano del cigarrillo. Por ejemplo, beber agua cuando se tiene ganas de fumar aporta beneficios físicos y también psicológicos por la razón apuntada.

Hay personas que dejan de fumar con una cajetilla al alcance de la mano, porque sienten la necesidad de ver al enemigo vencido; pero cuando se baja la guardia, una situación concreta puede dar lugar a viejos automatismos que yacen en el subconsciente, y nos vemos de nuevo con el cigarrillo en la mano. Por eso, y especialmente cuando sintamos que la guerra está ganada, es mejor barrer el tabaco y todo lo que nos lo recuerde, de nuestra existencia, de tal manera que si hay un momento de debilidad, la caída sea más difícil. A medida que pasa el tiempo vamos reforzando nuestra nueva vida "sin". Pero puede ser que un día, nuestro subconsciente nos juegue una mala pasada y nos despertemos sudorosos de una pesadilla en la que, después de tantos años, volvíamos a fumar. Por eso, aunque vencido, siempre tendrá que considerar al tabaco como el tirano del que un día fue prisionero. No deje que el tiempo le haga olvidar la esclavitud que un día padeció y que los cantos de sirena (deseos de fumar) que entona de forma traicionera, le parezcan más dulces. Es importante, pues, que cante usted victoria mientras mantiene al dictador bajo condena perpetua.

CURSOS POR CORRESPONDENCIA

La Voz DE LA Esperanza

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



Salud y Vida
(15 lecciones y el léxico)



Hogar Feliz
(10 lecciones)



La Biblia Habla
(25 lecciones)

LA VOZ DE LA ESPERANZA
Apartado 3.201 - 28080 Madrid

BENEFÍCIENSE SUSCRIBIENDO A SUS AMIGOS Y FAMILIARES

Por cada suscripción nueva a la revista **SALUD 4** que nos envíe usted, recibirá el beneficio de un excelente libro sobre educación y salud para la familia


editorial safeliz

Aravaca, 8
28040 Madrid - España
fax: 91 533 16 85
e-mail: revistas@safeliz.com



ENCICLOPEDIA

SALUD Y EDUCACIÓN PARA LA FAMILIA

Una enciclopedia médico-educativa para toda la familia

- Más de 400 enfermedades con su tratamiento natural, farmacológico y/o quirúrgico.
- Multitud de consejos en materia educativa, para hijos, padres y abuelos.
- Orientación práctica de médicos, psicólogos y educadores, que ayudan a conservar y mejorar la salud en todas sus dimensiones.



PLAN GENERAL DE LA OBRA

1. **EL HOMBRE:** El primer tratado de andrología al alcance de todos los públicos: la formación del hombre, anatomía y fisiología sexual masculina, prevención y tratamiento de los padecimientos propios del varón.
2. **LA MUJER:** la formación de la mujer, anatomía y fisiología sexual femenina, prevención y tratamiento de los padecimientos propios de la mujer.
3. **LA SEXUALIDAD:** psicosexualidad, atracción mutua y enamoramiento, el erotismo en la primera y la tercera edad, trastornos de la sexualidad, las ETS, el sida, métodos anticonceptivos, los conflictos conyugales y su solución.
4. **LA FUNCIÓN MATERNAL:** fundamentos de una descendencia sana, el embarazo y sus trastornos, la alimentación de la embarazada, preparación para el parto, el parto y sus complicaciones.
5. **EL NIÑO:** alimentación, desarrollo físico y psíquico hasta la adolescencia, más de 200 enfermedades infantiles descritas, minusvalías psíquicas y físicas, la educación de los hijos, el juego y los juguetes, la educación sexual.

FICHA TÉCNICA

Autores: Dr. Isidro Aguilar - Dra. Herminia Galbes, con el asesoramiento y colaboración de 20 acreditados médicos, psicólogos y educadores

Prologuistas: Dr. Ronald K. Noltze (Berlín, Alemania), Dr. Regis Pouget (Montpellier, Francia)

Tomos: 4

Páginas: 1.540

Tamaño: 22 x 29 cm

Encuadernación de lujo con estampaciones en oro y sobrecubierta a todo color

Solicite hoy mismo información a
EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - 28040 Madrid
tel: 915 33 42 38
fax: 915 33 16 85
e-mail: admin@safeliz.com

