

# SALUD



FISICA, MENTAL, SOCIAL Y ESPIRITUAL



LAS "VACAS LOCAS":  
un mal con solución

LA AUTOESTIMA  
infantil

LA SERENIDAD:  
un bien al alcance de todos





as llamamos "vacas locas", pero cabe preguntarse si no es más bien la especie humana la que se halla bajo los efectos de la insania.

Se ha demostrado que la causa directa de que las vacas hayan "enloquecido" ha sido el empeño humano en hacerlas carnívoras. Siendo animales naturalmente herbívoros, se las ha venido alimentando con piensos de origen animal. Y eso se ha hecho, desde 1996, violando la prohibición europea al respecto. En muchos casos, curiosamente, a sabiendas de las letales consecuencias para la salud bovina y humana de semejante proceder.

El de las vacas es solo un ejemplo del presente estado de cosas en todo el planeta. Cuando uno piensa en cómo nos va a los terráqueos, le tienta recitar el consabido rosario de desgracias. Pero esto, quizá, convertiría estas líneas en una cuenta más de ese rosario, al menos para los lectores más sensibles a las malas noticias.

## "¿Cómo es posible que sea imposible...?"

En lugar de ello, planteemos el asunto en clave positiva. Imaginemos un mundo en paz, ordenado y bello. Visualicemos urbes acogedoras, de tamaño razonable, calles limpias y libres de estridencias. Con gentes que caminan sin estrés o que se trasladan en vehículos suficientes pero no excesivos ni contaminantes.

Contemplemos, junto a esas mismas ciudades, parajes naturales que conservan su idílica hermosura. Lagos y ríos de aguas cristalinas a cuyas riberas acuden personas educadas que respetan el entorno. Cabezas de ganado alimentándose en ricos pastizales y gozando de libertad de espacios. Y quizá, más allá en la distancia, mares cuyas olas imponentes no arrastran gigantescas manchas de petróleo.

Con algo más de esfuerzo, imaginemos ahora políticos honrados que velan por su pueblo. Y comerciantes honrados que disfrutan sirviendo a su comunidad. Y oficinistas honrados que cumplen con su deber. Y obreros de la construcción, médicos, banqueros, conductores de autocar, deportistas, ganaderos, músicos, profesores, barrenderos, comisionistas, actores, asesores fiscales, incluso autores de artículos..., todos ellos honrados.

Un cuadro así seduce a la mayoría. Pero más de uno lo asociará con términos como 'sueños', 'utopías' o 'quimeras'. Y, sin embargo, reclamarlo no supone pedir nada excesivo, como lo sería pretender —por ejemplo— que ya no fuera necesario el trabajo para vivir, o que los recursos naturales resultaran inagotables.

Reclamar un mundo así sería pedir, simplemente, que las cosas fueran *como deben ser*. Ni más ni menos. De ahí que limitarnos a considerarlo algo quimérico presuponga una penosa resignación (tan extendida, por otra parte). Y, con todo, parece una actitud tan realista...

Pero entonces, la pregunta relevante acerca de ese mundo ideal sería la que lanzara aquel joven cantor evangélico: «¿Cómo es posible que sea imposible...?»

Sí, ¿cómo...? ¿Tan difícil es que cada cual haga lo que debe? ¿Que cada ganadero alimente de manera natural a su ganado? ¿Que cada político respete los compromisos contraídos con su pueblo?

¿Tan difícil es que cada persona haga el bien dentro de su esfera? ¿O que, al menos, no haga algo malo cuando sabe que, en efecto, se trata de algo malo? ¿O, siquiera, que esta sea la actitud de la gran mayoría?

Admitamos que en la práctica no es fácil. Eso es al menos lo que parece indicarnos el lamentable estado del mundo. Pero quizá pensemos que es cosa exclusiva de los gobernantes, o de los magnates financieros, o de los "cuatro corruptos" que hay en cada profesión.

Sin embargo, un simple autoanálisis puede llevarnos a una conclusión distinta. Por ejemplo, ¿de quién depende que las calles estén sucias o limpias? ¿Por qué a menudo parece que las aceras urbanas son el vertedero español por excelencia? ¿Es culpa tal vez de los funcionarios de limpieza, que bastante tienen con erradicar el plus de suciedad con que se encuentran?

Ya no será fácil conquistar, humanamente hablando, ese mundo ideal. Es cierto que el "sistema", en mayor o menor medida, a todos nos constriñe y condiciona. Con sus recalcitrantes inercias, su continuo ejemplo negativo, no es previsible que todo pueda cambiar en poco tiempo. Quizá tampoco a la larga...

Ahora bien, si recordásemos que el estado de cosas, el sistema, el mundo en general, son producto de la actuación de las personas, y que estas son entes dotados de conciencia psíquica y moral, además de voluntad, acaso entonces veríamos más factible la transformación de nuestro entorno. Podemos resignarnos pensando que, «a fin de cuentas, el mundo no cambiará porque cambie yo». Pero, ¿no es más lógico decir que «el mundo no cambiará mientras no cambie yo»? ¿No es más ejemplar, e incluso más eficaz, esta última actitud?

Todo se gesta en la mente humana: el mal hacer y el buen obrar. Pero admitamos también que para lo segundo aquella no se basta a sí misma, como parece atestiguar el pasado, con sus baldíos esfuerzos para el progreso moral.

¿Cabe la esperanza? Tal vez sí, pero para asirnos a ella tal vez sea preciso volver a escuchar al buen Maestro, ese que dijo: «Separados de mí, nada podéis hacer.»

Y de quien el apóstol Pablo añadió: «Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.»— **JUAN FERNANDO SÁNCHEZ, re-dactor de SALUD 4.**

PÁG.

**2 Editorial** "¿Cómo es posible que sea imposible...?"

**4 Noticias**

- El hipérico: antidepresivo natural
- Todo indica que "existe una inteligencia muy superior a nosotros"
- La fobia social y sus temores

**5 Ecología**

- Concienciación o fin del planeta Tierra .....



## SALUD FÍSICA

**6 La "vacas locas": un mal con solución .....**

**9 El alcohol: ¿droga o medicamento?**



## SALUD MENTAL

**12 La serenidad: un bien al alcance de todos .....**



## SALUD SOCIAL

**14 La autoestima infantil .....**



## SALUD ESPIRITUAL

**18 ...Y resultó ser un yunque fiable .....**

**22 Consultorio**

- ¿Será posible mediante la clonación, producir una raza perfecta?
- ¿Son los vahos beneficiosos contra los resfriados? ¿Cómo y con qué plantas puedo realizarlos?



**Director**  
JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL

**Jefe de Producción**  
ELÍAS PEIRÓ

**Jefe de Redacción**  
FRANCESC X. GELABERT

**Redactor jefe**  
LUIS GONZÁLEZ

**Edita**  
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

**Promociona**  
ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD

### COLABORADORES

EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA: **Mariano Gómez**, licenciado en Pedagogía. **María Isabel Gómez**, licenciada en Psicología. **Julián Melgosa**, doctor en Psicología de la Educación. **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.). **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.

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 5 / nº 18

**Preimpresión e impresión**  
MARPA Artes Gráficas  
Depósito Legal: M-29936-1996  
IMPRESA EN ESPAÑA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o achaque». Por nuestra parte añadimos la espiritual, desglosándola de la mental, ya que entendemos que tiene entidad propia en cuanto sensibilidad moral, estética, y su apertura a la religiosidad.

# SALUD



## El hipérico: antidepresivo natural

El *Hipericum perforatum*, también conocido como hierba de San Juan, es una de las plantas medicinales más sobresalientes desde la antigüedad clásica. Como su propio nombre indica –procede del griego– *hyper* (sobre) y *eikon* (imagen), esta planta se halla por encima de todo lo imaginable.

Las hojas y las flores del hipérico contienen un aceite esencial, taninos, flavonoides, y un pigmento rojo conocido como hipericina. El hipérico tiene muchas propiedades: **vulnerario** (sana heridas y contusiones), **balsámico** y **antiespasmódico** (indicado en casos de asma y bronquitis), **digestivo** (disminuye la acidez de estómago)...

Pero a todas estas beneficiosas propiedades hemos de añadir su efecto **tonificante** y **equilibrador del sistema nervioso**. Se ha comprobado que la hipericina es tan eficaz para tratar la **depresión** como la imipramina, uno de los fármacos utilizados para tratar esta enfermedad.

Esta ha sido la conclusión de la investigación dirigida por el doctor Helmut Woelk, de la Universidad de Giessen (Alemania) y publicada por el *British Medical Journal*. El doctor Woelk y sus colaboradores realizaron un estudio sobre 324 pacientes procedentes de 40 clínicas alemanas. Durante seis semanas, la mitad del grupo consumió hipérico y la otra mitad imipramina. Ambos tratamientos resultaron ser terapéuticamente equivalentes; incluso el hipérico resultó ser más eficaz ya que los pacientes no sufrieron los efectos secundarios de la imipramina (sequedad bucal, sudores, náuseas, astenia, dolor de cabeza y mareos); los cuales hacen que muchos pacientes abandonen

el tratamiento a base de fármacos.

En suma, como señalaron el doctor Woelk y sus colaboradores: «Teniendo en cuenta la acumulación de evidencias sobre la eficacia y seguridad del hipérico comparada con otros antidepresivos, esta hierba debe considerarse como una primera opción en el tratamiento de la depresión severa o moderada, especialmente en la atención primaria.»



## Todo indica que "existe una inteligencia muy superior a nosotros"

Así lo afirma Fred Hoyle, físico y astrónomo que no cree en la actual explicación científica del origen del universo: «La teoría del *big bang* no ha experimentado ningún avance en los últimos 27 años. Aún vivimos de lo que ocurrió en 1965, y una teoría correcta siempre da lugar a numerosas e interesantes novedades en muchas direcciones. Cuando todo el mundo tiene la sensación de que aún no se ha encontrado una respuesta convincente acerca del origen del universo, debe ser porque la teoría del *big bang* es errónea. Yo no afirmo que sepa dónde encontrar la respuesta, pero al menos estoy abierto a otras opciones.»

Asimismo, Hoyle se atreve a ir contra la ciencia actual en cuanto a la teoría de la evolución: «Darwin no explica nada, su teoría es una no teoría. [...] Está formulada de manera incorrecta y es imposible de probar. [...] No se tarda ni diez minutos en destruirla, es matemáticamente incorrecta.»

Ya en 1983, Hoyle escribía: «La probabilidad de que la vida haya aparecido de forma espontánea [como consecuencia del azar] sobre la Tierra es tan pequeña que resulta difícil de captar. [...] Si una persona efectuase un movimiento al azar cada segundo [en un cubo de Rubik], tardaría un tiempo igual a 300 veces la edad de la Tierra, es decir, 1,35 billones de años. Estas cifras son las mismas que corresponderían a la idea de que una



sola de las proteínas de nuestro cuerpo [tenemos unos 200.000 tipos] hubiese evolucionado al azar.» Pero para Fred Hoyle no cabe hablar de azar en la realidad física; más bien es como «si un observador con capacidad para comprender el manejo del cubo, ayudara a una persona que intenta resolver el cubo de Rubik con los ojos cerrados» y le corrigiese cada error.

Lo curioso es que este científico, sin denominarse «creyente», cree que «existe una inteligencia muy superior a nosotros, sometida como nosotros a las leyes del universo.»



## Concienciación o fin del planeta Tierra

El Informe Planeta Vivo 2000, realizado por la organización ecologista Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), ha dado la voz de alarma. Según el presidente de dicha organización: «La raza humana no puede permitirse el lujo de seguir dependiendo de manera tan drástica de los recursos naturales del mundo.» De hecho, si cada habitante de la Tierra consumiera al ritmo que lo hacen los ciudadanos de los países ricos, serían precisos como mínimo dos planetas más como la Tierra para suplir esas necesidades.

Este informe señala que la denominada “huella ecológica” –estimación del consumo de alimentos, materiales y energía en términos del área de tierra o mar biológicamente productivo necesaria para producir dichos recursos naturales o para absorber las emisiones de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>)– de un estadounidense es casi el doble que la de un europeo occidental y casi cinco veces la de un asiático, un africano o un latinoamericano. Es decir, el consumo humano de los países desarrollados está acabando con la capacidad de nuestro planeta para producir recursos naturales y para absorber las emisiones de CO<sub>2</sub>.

En la actualidad, emitimos mundialmente 24.000 millones de toneladas de CO<sub>2</sub> al año cuando la biosfera solo puede absorber 12.000 millones de toneladas al año. Este es solo un ejemplo de lo citado en este informe y de lo que el hombre está haciendo con el planeta Tierra.



## La fobia social y sus temores

Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Chicago (EE. UU.) y de la Universidad de Manitoba (Canadá), un 7,2% de la población general padece fobia social. Dicho estudio, publicado por la revista *Archives of General Psychiatry* de la Asociación Médica Estadounidense, señala que la fobia social interfiere en la vida cotidiana del 2,6% de los casos analizados. Es decir, que una de cada cinco personas con fobia social manifiesta que sus temores le impiden hablar en público, establecer nuevas relaciones, comer o beber delante de otras personas, ir al trabajo o al colegio...

Muchos de estos temores tienen su origen en la niñez o en la adolescencia y suelen hacer que la persona caiga en la ya conocida enfermedad de la depresión. Este estado se complica cuando el enfermo abusa de las drogas legales (como el tabaco y el alcohol) o de las ilegales (éxtasis, heroína y otras).

Parece evidente que la fobia social, dado el estado estresante y competitivo de nuestra sociedad, puede ir en aumento.

A fin de combatir esta tendencia, no solo son valiosos los tratamientos antidepressivos; también el ambiente físico y social puede contribuir a una mejoría. Por lo tanto, como adultos debemos intentar que nuestros niños y adolescentes crezcan en ambientes sanos y felices, y que no se vean obligados a convivir con el hacinamiento, la contaminación ambiental, la escasez de recursos, y un nivel sonoro a menudo insoportable.



### LA REVISTA SALUD

ofrece a  
todos sus lectores  
programas de terapia  
para dejar de fumar,  
seminarios de estrés  
y otros cursos  
de educación familiar,  
nutrición  
y cocina vegetariana.



Si desea recibir  
una invitación solicítela a:

#### **SALUD 4**

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



# Las "VACAS LOCAS": un mal con solución

**El pasado 4 de diciembre de 2000 los ministros de Agricultura de la Unión Europea tomaban una decisión histórica y controvertida: la prohibición de las harinas animales en la alimentación del ganado.**

**Por fin, "gracias" a las autoridades, las vacas, los corderos y otros herbívoros que viven en la Unión Europea pueden comer lo que nunca debieron dejar de comer: vegetales.**

**Por decreto, los animales herbívoros europeos vuelven ahora a ser vegetarianos, como siempre debieron haber sido.**

**D**esde hace unos 50 años, los intereses económicos de la industria cárnica y la falta de respeto hacia los animales por parte de muchos ganaderos, habían convertido a especies herbívoras como las vacas o los corderos, en auténticos carnívoros, e incluso caníbales. Y todo ello con el consentimiento de los responsables de la sanidad animal, de mu-

chos veterinarios y de la "ciencia oficial".

Es cierto que desde 1996 está prohibido alimentar al ganado con harinas de procedencia animal. Pero estas se continuaban fabricando para alimentar "teóricamente" solo a animales omnívoros como los cerdos o los pollos. Sin embargo, dado su bajo precio, era bien sabido que se estaban dando también a vacas y corderos, a pesar de la prohibición. Y todo esto no ocurría en un país del tercer mundo, sino en la culta y civilizada Europa.

### **Violación de las leyes naturales**

Aun en su actual estado deteriorado, la naturaleza revela un maravilloso orden, un diseño inteligente que solo puede ser obra de un Ser superior. Pero el ser humano, orgulloso de su ciencia, se ha creído más sabio que el Creador, y ha pervertido de muchas formas las leyes naturales del plan original. Esto es lo que está ocurriendo ya con los cultivos transgénicos y con las manipulaciones genéticas.

Igualmente, el ser humano se ha creído capaz de cambiar las le-

*DR. JORGE D. PAMPLONA ROGER, autor de diversas obras sobre el cuidado de la salud, como 'Enciclopedia de las plantas medicinales', 'Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo' y 'Nuevo estilo de vida: ¡Disfrútalo!'*

yes morales, o simplemente de ignorarlas, lo que explica la extensión del sida y de muchos otros males que azotan a la humanidad.

Dos ejemplos de actualidad relacionados directamente con el mal de las "vacas locas" muestran claramente la necesidad de quien debió ser el mayordomo de la Creación, y no su expoliador:

### 1. El ser humano ha obligado a animales herbívoros a convertirse a la fuerza en carnívoros.

Los piensos elaborados con despojos de matadero (pelo, pieles, pezuñas, vísceras, y toda clase de desechos), a los que se añaden hormonas y otros medicamentos, son muy apreciados por la ganadería intensiva. Gracias a su elevado contenido proteínico, se logra forzar artificialmente el crecimiento de los terneros y la producción de las sufridas vacas lecheras. Más carne y más leche, mayor rentabilidad económica; sí, pero también más enfermedad en los animales y en los seres humanos, y más deterioro en la naturaleza.

El intestino de los rumiantes es muy largo, con el fin de poder aprovechar mejor los nutrientes de los vegetales. Sin embargo, cuando una vaca o un cordero es alimentado con carne, esta permanece mucho tiempo en su tracto digestivo, y el animal resulta intoxicado debido a las toxinas que se producen por la putrefacción de la carne.

Algunos científicos piensan que como resultado de esa violación de la fisiología animal que consiste en convertir a las vacas y corderos en carnívoros, se ha producido una mutación genética que está en la base de la enfermedad de las "vacas locas". Como todas las mutaciones genéticas conocidas, también esta ha resultado negativa, demostrando una vez más que la evolución de las especies no ha podido tener lugar a base de progresivas mutaciones.

De confirmarse esta mutación en el ganado vacuno, la única solución que anticipan los científicos será destruir a todos los animales

## LO PEOR NO SON LAS "VACAS LOCAS"

En términos estadísticos, la enfermedad de las "vacas locas" no es lo peor de la carne. Esta presenta muchos otros inconvenientes para la salud, tanto o más graves, que causan numerosas enfermedades en los humanos. Por ejemplo, es bien sabido que el consumo habitual de carne y de sus derivados favorece la aparición de:

- **Cáncer**, especialmente de **mama**, de **colon**, de **riñón**, de **próstata**, de **boca** y de **faringe**. Todos los días se diagnostican miles de casos de cáncer en Europa, muchos de los cuales son debidos al consumo de carne.
- **Infarto de miocardio y enfermedades circulatorias.**
- **Osteoporosis.**
- **Enfermedades reumáticas.**
- **Gota.**
- **Diabetes** (también favorecida por el consumo de leche de vaca en la infancia, según recientes investigaciones).

Para saber más: *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo*, de Editorial Safeliz.

de esta especie, y "comenzar de nuevo" a base de unas cuantas parejas de vacas y toros sanos; algo parecido a lo que ya ocurrió con ocasión del diluvio.

### 2. El ser humano ha convertido a los cadáveres en pienso, en lugar de enterrarlos.

El plan del Creador para la naturaleza en su estado actual es que los animales muertos como el hombre, vuelvan al polvo de la tierra. De esta forma, se convierten en un magnífico abono para los vegetales.

Si cuando muere un animal, este es enterrado, a su lado podría crecer un árbol o una planta que daría magníficos y saludables frutos. Por muy enfermo que esté el animal muerto, ya sea de tuberculosis o de encefalitis espongiiforme (enfermedad de las "vacas locas"), las manzanas o los tomates que crezcan a su lado serán perfectamente sanos.

Solo al necio que dice en su corazón "no hay Dios" se le puede ocurrir utilizar el cuerpo de un animal muerto, sano o enfermo, para alimentar a otros animales a los que después se piensa comer. Y eso es lo que ha venido haciendo la industria productora de piensos animales, creyendo, de acuerdo con la ciencia conocida, que al calentar los despojos cárnicos a cierta temperatura iban a desaparecer todos los microbios que pudieran contener.

Pero una vez más, ciertos científicos se equivocaron al ir en contra del orden establecido por el Creador. Porque no podían imaginar que los **priones**, agentes causales de la encefalitis espongiiforme, resisten las altas temperaturas. Aún después de ser literalmente "tostados", como ocurre al convertirlos en pienso, los restos de un animal enfermo continúan siendo infectantes para el animal que los consume, especialmente si es un herbívoro como la vaca.

### Una medida necesaria

Volver al orden natural y hacer que los 17 millones de vacas de Europa, así como varios millones de corderos, vuelvan a ser vegetarianos es una medida muy costosa, aunque necesaria.

Las autoridades no pueden permitir, sin embargo, que sigan muriendo ciudadanos de la Unión Europea debido al consumo de carne o de derivados contaminados. Hasta el momento hay oficialmente reconocidas unas 80 muertes, la mayor parte en el Reino Unido y algunas en Francia. El número de afectados que desarrollarán la enfermedad al cabo de unos años es imposible de saber.

Teóricamente, la "carne pura", constituida por tejido muscular esquelético, no resulta contaminante. No obstante, existen piezas de carne, como las costillas, que incluyen nervios, ganglios o huesos,



sistema alimentario montado a espaldas de las leyes naturales y morales del Creador, en el que los intereses económicos y la satisfacción egoísta del apetito predominan sobre la salud del individuo y sobre el respeto a la naturaleza.

«Hay camino que al hombre le parece derecho; pero su fin es camino de muerte.»<sup>1</sup>

Parafraseando al Sabio, podemos decir hoy: Hay formas de alimentar al ganado que al hombre le parecieron rectas, pero que yendo en contra del plan establecido por el Creador, acabaron en muerte de animales y de personas.

Hace 95 años, una destacada autora norteamericana llamada Ellen G. White advirtió: «Algunos de

los procedimientos seguidos para cebarlos [a los animales] ocasionan enfermedades.»<sup>2</sup> En una época en la que todavía se alimentaba al ganado con forraje y cereales, hubo quien anticipó el deterioro que sufrirían los animales, recomendando que se fuera aprendiendo a cocinar a base de vegetales.

Que la maldad humana aumentaría y que la naturaleza se iba a degradar no es algo nuevo para los creyentes. Jesús mismo la predijo en el capítulo 24 del Evangelio según San Mateo, y el apóstol Juan lo detalló aún más en el interesante y actual libro del Apocalipsis.

Antiguamente se consumía esporádicamente carne de animales sanos. Hoy se consume a diario carne de animales enfermos. Los animales están más enfermos que nunca, debido a la forma insana en la que se los cría y se los ali-

menta. La naturaleza toda está enferma a causa de la ambición de los seres humanos.

## Un mal con solución

Pero los creyentes tenemos esperanza. Sabemos que existe una solución para este "mal" de las "vacas locas", como para los muchos otros males que padece la humanidad y la naturaleza en conjunto. Ni los decretos de la Unión Europea, ni los de cualquier otro poder humano, van a ser suficientes para acabar definitivamente con este "mal"; porque lo que realmente hace falta es convertir el corazón egoísta y ambicioso de los seres humanos. Y eso solo lo puede lograr un poder exterior al ser humano, un poder de amor y de bondad como el de Jesús de Nazaret.

Jesucristo mismo nos prometió –y su resurrección es garantía de ello– que volvería a esta tierra por segunda vez, para eliminar definitivamente el mal, todos los males, y con ello, la enfermedad y la muerte. Como dice el libro de Isaías, allí «el lobo y el cordero pacerán juntos, y el león comerá paja como el buey»<sup>3</sup>. Todos los animales, así como los humanos, volverán a ser vegetarianos, como lo fueron en el principio, y como siempre debieron haber sido.

Mientras que llega ese «cielo nuevo y esa tierra nueva, donde habita la justicia»,<sup>4</sup> de los que también nos habló el apóstol San Pedro, estamos a tiempo para ponernos en armonía con el Creador, volviendo la vista cuanto antes podamos a su plan para la naturaleza y a sus leyes morales. De esta forma sí que se evitarían muchos males, como por ejemplo, el del sida; y también, el de las "vacas locas".



## Referencias

1. Proverbios 14: 12.
2. White, Ellen G., *Consejos sobre el régimen alimenticio*, pág. 460.
3. Isaías 65: 25.
4. 2ª Epístola de San Pedro 3: 13.

que sí que son infectantes. Por eso, desde 1998 se prohibió la comercialización de la carne de vacuno con hueso en los países afectados por la enfermedad.

El tejido nervioso (los sesos), la grasa y las vísceras –incluidos los intestinos procedentes de animales enfermos– resultan altamente contaminantes y son considerados como "materiales específicos de riesgo" (MER).

## Camino que parece derecho

La crisis de las "vacas locas" es mucho más que una enfermedad transmisible. Es un "mal", como se lo llama en los medios de comunicación, surgido a consecuencia de un sistema alimentario antinatural, basado en la explotación y el abuso cruel de los animales. Es el fracaso de todo un



# El alcohol: ¿droga o medicamento?

**«Las tentativas de difundir un mensaje que empuja a beber, con esperanza de prevenir las enfermedades cardíacas, producirán probablemente más perjuicios que beneficios en la población.»**

**Gerard Dubois**

Con cierta regularidad salta a la luz pública la polémica que, en términos más o menos suaves, mantienen la OMS (Organización Mundial de la Salud) y los defensores de la total libertad en el uso de bebidas alcohólicas. En 1995, en pleno desarrollo de la campaña en pro del uso del vino tinto como elemento protector contra las enfermedades cardiovasculares, la OMS se consideró obligada a dejar oír su voz por boca de Hans Emblad, director del Programa sobre Abuso y Sustancias, quien declaró: «El consumo de bebidas alcohólicas provoca problemas de salud que figuran entre los más graves del

mundo, tanto en los países en desarrollo como industrializados. Los daños producidos por el alcohol afectan a una gran parte de la población y no solo a una minoría de grandes bebedores o alcohólicos. No existe un umbral mínimo de consumo por debajo del cual puedan tomarse bebidas alcohólicas sin ningún riesgo.» Estas palabras podría suscribirlas plenamente cualquier especialista en salud pública, por poco que conozca el problema del alcoholismo, pero de hecho suscitaron airados comentarios por parte de algunos periodistas españoles. Fernando García Tola, por ejemplo, publicó un artículo sobre el tema titulado "La OMS perjudica seriamente la salud", en el que llegó a afirmar que la OMS «es un organismo verdaderamente insano cuya sustancia ha sido penetrada por la pasión de prohibir».

Nada más lejos de la realidad. La OMS afirma constantemente que no tiene capacidad jurídica para prohibir. Se limita a formular, con extrema cautela, recomendaciones y normas que los gobiernos de los países integrantes de la organización traducirán después en reglamentos o leyes –si así lo desean– tras seguir el procedimiento legislativo propio de cada estado.

## **Doscientas personas al día**

Se ha calculado en Suiza que entran en una farmacia, por término medio en todo el país, unas doscientas personas al día. Esto significa que el farmacéutico está en condiciones de desempeñar una función primordial de educa-

**DR. JOSÉ A. VALTUEÑA**, presidente del Centro Internacional de Educación para la Salud (Ginebra, Suiza). Artículo también publicado en OFARM, órgano del Colegio Oficial de Farmacéuticos.

## CONSECUENCIAS DEL EXCESO DE ALCOHOL EN ESPAÑA

En España es común una cierta indiferencia ante el problema del alcoholismo. Según la Federación de Alcohólicos Rehabilitados de España, el **coste social** del consumo abusivo de alcohol asciende a **un billón de pesetas por año**, ya que el exceso de alcohol causa:

- el **50%** de los **accidentes de tráfico**,
- el **15%** de los **accidentes laborales**,
- el **25%** de los **suicidios** y
- el **30%** de los **ingresos hospitalarios**.

Además, según el Instituto Nacional de Estadística, el **46%** de las **muerteras por homicidio** (incluida la **violencia doméstica**) se debe al alcohol.



dor para la salud. Cada vez es más frecuente que el primer contacto de un enfermo con el personal sanitario, en el caso de un determinado trastorno, se produzca con el farmacéutico y no con el médico.

Un enjundioso informe titulado *The Health of Youth* (La salud de los jóvenes), publicado recientemente por la Oficina Regional de la OMS para Europa, contiene un capítulo relativo a la salud general, los trastornos físicos y el uso de medicación, y en él se afirma que los jóvenes encuestados, pertenecientes a 24 países europeos, utilizan con más frecuencia medicamentos publicitarios que de prescripción. Es obvio que en la elección de los primeros el farmacéutico ejerce una influencia decisiva.

En numerosos países del mundo industrializado, el farmacéutico se muestra decidido a asumir una función de mayor importancia que hasta ahora en la promoción de la salud. En la feria comercial que se celebra anualmente en Ginebra en noviembre, la Asociación de Farmacéuticos del cantón de Ginebra montó un *stand* en el que se desarrollaron distintas actividades de interés público: donación de sangre, medición de la tensión arterial, la glucemia, la talla, el peso, etcétera. Colaboraron con los farmacéuticos otras asociaciones que trabajan en pro de la salud, como la Federación para la Prevención del Alcoholismo, el Centro de In-

formación sobre la Prevención del Tabaquismo y la Liga contra el Reumatismo.

En lo que respecta concretamente a las bebidas alcohólicas, el Plan Europeo de Acción contra el Alcoholismo, aprobado en septiembre de 1992 por los representantes de los estados europeos miembros de la OMS, promueve una estrategia en la que participen todos los profesionales sanitarios, así como las administraciones y asociaciones locales, con objeto de controlar la oferta y el consumo de bebidas alcohólicas, y de reforzar la participación del público en la lucha antialcohólica.

### Cuanto menos, mejor

A finales de 1995 tuvo lugar en París la Conferencia sobre Salud, Sociedad y Alcohol, organizada por la Oficina Regional de la OMS para Europa y celebrada bajo el lema: "El alcohol: cuanto menos, mejor". Fue la primera ocasión en que delegaciones oficiales de los países europeos, incluida evidentemente España, se reunieron con ese lema, adoptando al término de la conferencia la Carta Europea sobre el Alcohol, que contiene cinco principios éticos y diez estrategias para la acción.

Evidentemente, la lucha antialcohólica plantea problemas de difícil solución en los países que, como España, Francia, Portugal e Italia, tienen una larga tradición de uso del vino, y en general de

todo tipo de bebidas alcohólicas. Es interesante al respecto la posición adoptada por Gerard Dubois, miembro de la delegación francesa en la citada conferencia de París. Al referirse a los estudios sobre la capacidad preventiva del consumo de vino respecto al riesgo de cardiopatía coronaria, declaró: «Es probable que la mayor parte del beneficio obtenible se logre con un nivel de consumo com-

prendido entre una copa de vino cada dos días y una o dos copas por día. Otras medidas de salud pública son mucho más efectivas como acciones preventivas que la de impulsar a beber. Las tentativas de difundir un mensaje que empuja a beber, con esperanza de prevenir las enfermedades cardíacas, producirán probablemente más perjuicios que beneficios en la población.»

Todos los especialistas coinciden en considerar que una de las causas más corrientes de recaída en los bebedores abusivos es la presión social en favor de las bebidas alcohólicas, que puede ser directa, por medio de la persuasión verbal, o indirecta, por la simple observación de otras personas que beben. Toda acción que facilite la adquisición de bebidas alcohólicas o que haga que la publicidad se halle más presente o sea más sugestiva, conduce inevitablemente a aumentar el riesgo de recaída de los alcohólicos.

La participación española en la citada conferencia se centró en el grave problema de la conducción de vehículos después de haber bebido en demasía. En su participación, Javier Álvarez señaló que «bajo la influencia del alcohol, un pequeño porcentaje de conductores (alrededor del 5% o menos) provoca una destacada proporción de lesiones graves o mortales (aproximadamente el 20%) en los accidentes de tráfico. A medida que los accidentes son más graves, adquiere más importancia la participación del alcohol.»

## Acción entre los jóvenes

Según datos del *Anuario de la salud, la medicina y la sanidad*, en torno a la mitad de los jóvenes varones de 14-18 años consumen alcohol por lo menos una vez a la semana, proporción que es ligeramente inferior en el sexo femenino.

El consumo de bebidas alcohólicas por los jóvenes en Europa difiere con frecuencia considerablemente, en cantidad y calidad, del que presentan los padres. Pese a ello, la mayor influencia externa en el modo cuantitativo y cualitativo de beber de los jóvenes corresponde al uso de alcohol por los padres y a su estilo de consumir bebidas alcohólicas. Los niños comienzan a conocer el alcohol al ver cómo lo consumen sus padres. Sin embargo, las consecuencias no son tan directas como parece a primera vista. Los extremos en el uso parecen ejercer una influencia claramente negativa en la tendencia a beber de los hijos. Los hijos de los grandes bebedores tienen mayores probabilidades de ser bebedores excesivos o problemáticos. Entre las excepciones observadas figuran los hijos nacidos en familias musulmanas o en regiones de escasa disponibilidad y uso de bebidas alcohólicas, como son las islas de Escocia.

Dado que el consumo de bebidas alcohólicas suele comenzar cuando el joven o la muchacha adopta una actitud de franca rebeldía hacia los padres, en la que predomina una fuerte desconfianza hacia sus consejos, parece que el medio escolar es el más apropiado para realizar la educación sanitaria de los adolescentes en relación con las bebidas alcohólicas. En este sentido se ha hecho hincapié en la importancia del "currículo oculto", definido por el Departamento de Educación de Escocia «como el conjunto ético establecido por la atmósfera escolar, su código de disciplina, las normas prevalentes de comportamiento, las actitudes adoptadas por los docentes hacia los alumnos y los valores afirmados implícitamente por su modo de funcionamiento».

Los adolescentes buscan a menudo experiencias inéditas y adoptan riesgos. Para algunos de ellos, la experimentación con las bebidas alcohólicas forma parte de un proceso de maduración. La institución escolar no puede, en general, prohibir a los alumnos que beban, pero al menos debe adoptar una posición firme respecto al consumo de bebidas alcohólicas dentro del establecimiento escolar. Ahora bien, los responsables de la educación no se deben limitar a prohibir. La indispensable lista de los comportamientos prohibidos ha de acompañarse de una declaración positiva sobre el código ético de la institución escolar, en el que se destaque la importancia de la comunidad educativa y de las relaciones entre los docentes y los alumnos. Obviamente, no debe existir una normativa para los profesores y otra para los estudiantes.

Una dicotomía de este tipo es el camino más seguro hacia el fracaso del esfuerzo educativo.

Uno de los factores que han conducido al actual uso invasor de las bebidas alcohólicas en los adolescentes y jóvenes es sin duda el abandono por los profesores de su función de educadores integrales. Cuando a partir de la crisis de 1968, los profesores consideran que su función es solo enseñar la disciplina que tienen encomendada, y que su comportamiento respecto al tabaco o las bebidas alcohólicas les concierne a ellos solos, se abre el paso a conductas juveniles enormemente preocupantes y difundidas por toda Europa.

No será fácil dar marcha atrás. Solo la acción mancomunada de padres, educadores, médicos, farmacéuticos y demás personal sanitario podrá enderezar una situación que lleva muchos años torciéndose. 





# La Serenidad un bien al alcance

«No hay nada tan grande  
como la serenidad.»

Séneca

Los antiguos ascetas sometían su cuerpo a los latigazos de las disciplinas. Sin embargo, por muy extraño que nos parezca, en la actualidad sometemos no solo nuestro cuerpo sino también nuestra mente a suplicios mucho mayores: la prisa continua, los ruidos estridentes, la producción forzada, el trasnochar, el pluriempleo, los excitantes, el alcohol, el tabaco, el café, las emociones violentas del cine o de la televisión, los estimulantes y las drogas...

Séneca sentenció en su tiempo que «no hay nada tan grande co-



**SALVADOR ISERTE**, escritor, conferenciante y periodista. Artículo también publicado en la revista 'Sesenta y más' publicación del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

# dad: ance de todos

mo la serenidad». Alcanzar la serenidad debe ser, pues, una de nuestras prioridades vitales. Por ello le aconsejo, estimado lector, que empiece inmediata y sabiamente la conquista de la serenidad.

## 1. Simplifique su vida

Un factor básico para lograr la tranquilidad mental es la vida sencilla, sin complicaciones inútiles.

## 2. Emprenda aquellas actividades que le proporcionen serenidad

Lo primero que usted debe hacer es comprobar a fondo si el propósito que persigue lo puede alcanzar con tranquilidad de espíritu. Porque si se embarca en una meta indigna o inaccesible, por fuerza tendrá que agotarse en una escalada absurda.

## 3. Ponga de su parte

La serenidad no se logra por casualidad. Hay que conquistarla a través del esfuerzo sereno, la paciencia tranquila y la perseverancia eficaz. Le aconsejo:

- Actuar siempre de acuerdo con su convicción moral.
- Mantener su cuerpo –por dentro y por fuera– limpio y puro.
- Tener plena confianza en Dios.
- Ver siempre el lado hermoso de la vida y extraer lo bueno de

las cosas (como hace la abeja, que busca el néctar de las flores, pasando de largo por las espinas).

- Perseverar en todo esto durante un tiempo, al menos dos meses. No se logra la conquista de tan preciado tesoro en un día. Tiene, usted por tanto, que proseguir por el camino emprendido, seguro de que a medida que avance estarán más sazonados los frutos del árbol de la serenidad.
- Hacer planes para llegar a los sitios con diez minutos de anticipación. Así no tendrá que ir "echando el cuello". Podrá ir tranquilamente. Y el tramo que le toque ir andando lo hará –sin prisa– con el pecho erguido y respirando profundamente. Si llega cinco minutos antes de la hora, descanse con laxitud, observe, medite o lea una revista interesante o un libro instructivo y elevador.

## 4. Utilice a menudo afirmaciones tranquilizadoras

Está demostrado que todas las enfermedades orgánicas, nerviosas o psíquicas mejoran rápidamente bajo el efecto de la autosugestión, y la mayoría se curan radicalmente ya que el poder de nuestra mente es inmenso.

Le aconsejo, pues, que practique afirmaciones positivas. Permitirán que se convierta en la persona serena que quiere ser.

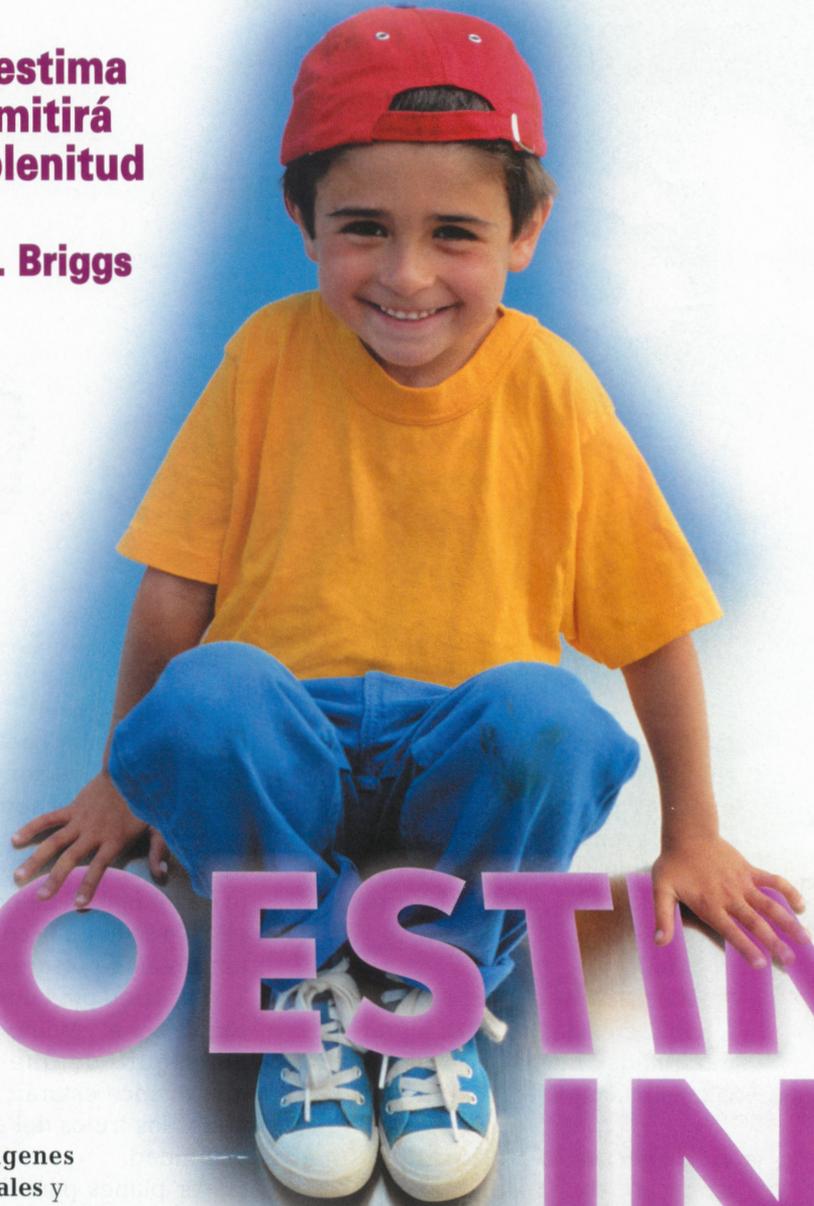
Es muy conveniente que las repita frecuentemente para que se incrusten en su espíritu. Para ello, cada día escoja una afirmación. Escríbala. Léala varias veces al día, medítela e imagínese actuando como si usted ya hubiese alcanzado el estado de serenidad. Debe formularlas siempre en sentido positivo y en tiempo presente. A modo de ejemplo le propongo las siguientes:

- Hoy estoy de buen humor.
- Encuentro placer en mi trabajo.
- La serenidad es el mayor bien de mi vida.
- Dios cuida de mí. Confío en él.
- Tengo simplificada mi vida.
- Tengo paz mental.

Así pues, querido lector, láncese inmediatamente hacia la conquista de la serenidad. Le aseguro que es un bien preciado superior al dinero, a la fama, al poder e incluso a la propia salud. Ame y desee fervientemente –como nos recomienda la Biblia– «un espíritu apacible y sosegado [...] que es de mucho precio a los ojos de Dios». Además, le proporcionará un bienestar general que repercutirá beneficiosamente sobre sus órganos, preparando el terreno para una salud radiante.

«La construcción de la autoestima es la piedra angular que permitirá a los niños desarrollar con plenitud lo que llevan dentro.»

Dorothy C. Briggs



# La AUTOESTIMA INFANTIL

La mayor parte de los psicólogos actuales considera que la autoestima infantil es la **configuración organizada** de su propia imagen que los niños van edificando a partir de la percepción de sus capacidades o de sus limitaciones. Esta configuración les facilita o les dificulta el modo de conducirse frente a los demás.

La autoestima es para el niño como su retrato consciente, su autenticidad, cómo se considera a sí mismo, lo que espera de sí y de su capacidad; es su **documento de identidad interior**.

David Ausubel considera que la autoestima en el niño es el resultado de la combinación de tres **elementos**:

- su **aspecto físico**,

**RAÚL POSSE Y JULIÁN MELGOSA**, doctores en Psicología, profesores, educadores y pedagogos. Autores del libro 'Nuevo estilo de vida: Para el niño: El arte de saber educar', de donde se ha extraído este artículo.

- las **imágenes sensoriales** y
- los **recuerdos personales**.

Estos componentes debieran guiar a padres y maestros para ayudar a los niños a aceptar su aspecto físico y mejorar su apariencia; para darles mejores oportunidades de crecer y gozar de una buena salud, mejorar su alimentación y su reposo, y ayudarlos a no preocuparse tanto por el tamaño de las orejas o de la nariz, o por el color de la piel. La belleza es un concepto muy relativo y la autoimagen puede alimentarse mejor a través de **comentarios positivos** que mirándose al espejo.

También son importantes las experiencias sensoriales, sociales y afectivas generadas por recuerdos personales de satisfacción, bienestar, éxito y felicidad. Muchos autores han constatado que

la autoestima adecuada en la niñez desempeña un papel decisivo en el bienestar psicológico posterior. Las personas que tuvieron una **infancia feliz**, no importa su origen étnico o social, suelen ser optimistas, dinámicas y triunfadoras.

*Carl Rogers*, cuya contribución a la psicología actual ha sido enorme, identifica estas **características básicas** de la autoestima:

- es **consciente**;
- es una **estructura organizada**;
- contiene **percepciones, valores e ideales**;
- es una **hipótesis provisional** que la persona formula acerca de su realidad, no de la realidad.

Precisamente, cuando Rogers dice que la autoestima es consciente se refiere a que toda persona, desde su niñez y a lo largo de su vida, va tomando conciencia, no siempre acertada, de sus propias aptitudes, cualidades y del grado de aprobación social que recibe. También constata sus fracasos, desilusiones, incapacidad y limitaciones. Estas **percepciones** constituyen un crédito o un débito en la cuenta personal del individuo frente a la sociedad.

Tal acumulación de experiencias, junto con los ideales y valores adquiridos a través de la educación, se incorporan a la personalidad del sujeto hasta formar una **estructura organizada** que le permite actuar con mayores o menores garantías, y alcanzar uno u otro grado de **bienestar interior**.

De este modo se forma una "hipótesis", siempre provisional y mejorable, de la propia realidad individual. Es, por tanto, de suma importancia que

# MA FANTIL

los niños adquieran una **imagen personal** positiva y estimulante.

Debemos también recordar que la autoestima derivada del autoconocimiento (autoconciencia) es el **único atributo exclusivo del ser humano**, y lo distingue de los demás seres biológicos, los cuales desarrollan sus diferentes conductas sobre la base de instintos, condicionamientos genéticos o tendencias automáticas de ataque o defensa.

## Cómo se forma la autoestima

La experiencia del niño en busca de su **propia identidad** empieza desde que nace y se acrecienta

con su paulatino desarrollo, por efecto del **ambiente** que lo rodea, por las **lecciones** que los padres le dan en las pequeñas actividades cotidianas, por los **afectos** y cuidados que le prodigan, tíos, abuelos y amigos. De este modo se construye esta maravillosa cadena que permite el desarrollo y el crecimiento del niño hasta llegar a su autoconocimiento y a una madurez plena. Es cierto que cuando hablamos de desarrollo, no solo nos referimos al biológico sino también al psicológico, al social, al moral y al espiritual.

Desde su época de lactante, y especialmente a través de la interacción con la madre, el niño va adquiriendo la **conciencia de sí mismo**. Esta percepción contribuirá significativamente a formar una personalidad única e irrepetible.

En una primera etapa el niño se ve a sí mismo como el centro del universo. Este **egocentrismo** aparece por una tendencia innata a la subsistencia. El pequeñín es inocente, es endeble, no se basta por sí mismo y es el objeto del cuidado y el mimo de todos. Pero

a medida que crece, sus padres, sus maestros, sus amiguitos le irán enseñando que no todo lo que es suyo lo ha de disfrutar solo, por lo que debe aprender a compartir, a jugar con otros, a comer con otros.

En la convivencia humana la compañía, la colaboración, el respeto y la solidaridad son ingredientes básicos en toda relación que haya de tener éxito. Así, el pequeñín irá aprendiendo una serie de **autocontroles** si quiere disfrutar la felicidad de la vida con los demás, respetar y ser respetado, amar y ser amado.

Y con el paso del tiempo el niño irá saliendo de la "cueva de su yo"

egocéntrico para **adaptar paulatinamente el concepto de sí mismo en relación con los demás**. De este modo irá afirmando su autoestima y adquiriendo un autoconcepto equilibrado y armónico.

La autoestima es una experiencia que reside en el interior de nuestro ser; no es lo que otros piensan de mí o creen que puedo ser, sino radica en la propia convicción de lo que yo soy capaz. Es como mi autorretrato, que en algunos aspectos está relacionado con los conceptos que otros tienen de mí, pero que en otros muchos es diferente.

En ocasiones hemos conocido algún niño o niña convencidos de ser muy malos. Quizá alguna vez los padres y hasta los maestros les han recordado que no son tan malos, sino más bien normales, como la mayoría de los niños. A pesar de todo, han respondido: «*No es cierto, yo soy muy malo...*»

Cuanto más natural, más equilibrada, más sana y más rica sea nuestra autoestima, más gozo experimentaremos de ser y de vivir en nuestra propia naturaleza biológica, psicológica y social. Será un placer relacionarnos con los demás. Esta es la gran tarea de la educación del niño en busca de su identidad personal.

Entre los agentes de mayor influencia sobre la autoestima de los niños están los **padres**. En sus manos tienen la responsabilidad y el poder de ir formando en sus hijos ese claro y equilibrado concepto de sí mismos, evitando que adquieran rasgos indeseables en su personalidad.

Los niños van desarrollando y afirmando su autoestima, en buena medida, a partir de las actitudes de los padres y adultos, de los cuales pueden nutrirse positivamente, por medio de un tipo de educación que les haga ser dignos de confianza y aprecio por sí mismos.

Los **amigos** y **compañeros** del centro escolar también colaboran en la formación de la autoestima de los demás niños. En efecto, los niños se comparan unos a otros



continuamente en la realización de sus tareas.

Cuando un niño percibe que sus logros son inferiores a los de la mayoría, va formando un concepto pobre de sí mismo. Si esta idea de **incompetencia** se ve, además, reforzada por el docente, la familia o sus propios compañeros (que suelen ser directos en sus expresiones, y a veces crueles), el concepto de uno mismo sucumbe hasta niveles ínfimos, los cuales incapacitan al sujeto para llevar a cabo las tareas más simples.

Este efecto puede ser **contrarrestado** con éxito desde la familia. Los padres que desean un **autoconcepto sano** para sus hijos, han de amarlos, respetarlos, alentarlos y valorar lo que con trabajo y esfuerzo realizan. Esto los conducirá a tener fe y seguridad en sí mismos.

### La tarea de los padres

Los especialistas y estudiosos del comportamiento infantil y adolescente consideran que las percepciones y sentimientos asociados al autoconcepto empiezan **muy temprano** en la niñez.

A los 3 años –o incluso antes, según muchos especialistas– los niños comienzan a tener conciencia del aprecio de sí mismos. Al principio esta percepción es global y sintética, pero hacia los 8 años, aproximadamente, se torna más crítica.

El **tono afectivo de los padres** en un ambiente cordial, acogedor y seguro constituye el **mejor alimento** para nutrir la autoestima. Cuando faltan estos contactos de aprecio y valoración, los niños se sienten extraños, disminuidos y comienzan a manifestar síntomas de complejos o sentimientos de inferioridad.

Cuando los padres no tienen en cuenta este tipo de pautas van destruyendo la autoestima y formando en la intimidad infantil residuos de dolor, incapacidad, temor y escaso valor. El resultado suele traer consigo adolescentes apáticos, rebeldes, disconformes, renegados, tímidos o agresivos, no solo con la sociedad sino consigo mismos.

Los padres, por tanto, han de asegurarse de que los niños sean **conscientes** de sus valores y apti-

tudes. También deben hablarles de este sentimiento de autoestima, y de cuán influyente resulta en el desarrollo de la personalidad, no solo de ellos mismos sino también de sus compañeros y amigos. La buena comprensión de este tema los hará más **reflexivos** cuando se les presente la oportunidad de reírse de otro niño a costa de alguna incapacidad.

Antes de llegar a la **adolescencia**, los niños y las niñas han de estar bien informados de todos los **cambios** que ocurrirán en su organismo y en su psicología durante los próximos años. Necesitan saber que durante la adolescencia la mayoría de los chicos y chicas experimentan muchos momentos en los que no se gustan a sí mismos en general, especialmente en el **aspecto físico**. Han de saber también que esa etapa es pasajera, y que luego es posible retornar a un autoconcepto normal.

Los padres, además, han de ser **francos** y abiertos con sus hijos acerca de sus propios sentimientos de autoestima. Uno de los obstáculos para superar este

## CÓMO FAVORECER LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS

problema es la creencia de que uno se ve inferior cada vez que se compara con aquellos que aparentan sentirse seguros y dueños de las situaciones. Y esto es una **falacia**. Hasta las personas más encumbradas se consideran a veces incapaces, torpes e inferiores.

La confesión paterna de las propias inseguridades no disminuirá en absoluto el respeto que los hijos tienen por los padres. Por el contrario, la relación ganará en profundidad y los más jóvenes se comprenderán mejor a sí mismos, a la vez que se sobrepondrán a los pensamientos negativos sobre su persona.

Por último, una característica muy importante de la autoestima es que resulta **susceptible de ser modificada** por personas externas al sujeto. La aprobación o la crítica de alguien a quien el niño aprecia, le hará variar en cuanto al concepto que tiene de sí mismo. El patito feo de la literatura infantil era un pato desdichado. Sin embargo, llegó a ser un magnífico cisne. El animal no sufrió ninguna transformación anatómica, ni se sometió a una cirugía plástica. El simple encuentro con su auténtica familia le hizo contemplarse a sí mismo de una manera diferente. Como resultado, comenzó a sentirse hermoso.

### Conclusión

El poder que un adulto que inspira autoridad moral en el niño tiene sobre el desarrollo de su autoestima, es incalculable. De ahí que los padres, los maestros y los adultos que tienen ascendiente sobre los niños, hayan de ser cuidadosos en su influencia.

Siendo que el niño no es ajeno al impacto de la cultura en la que vive, sus mayores deben estar atentos para guiarlos con **sabiduría** en la formación de una positiva autoestima, correcta y generosa, pero no exagerada ni individualista.

Finalmente, hemos de recordar que los **extremos peligrosos** para el desarrollo del autoconcepto in-

- **Evitar comparaciones desfavorables entre hermanos, parientes o amigos.** Frases como "María, a tu edad, era más estudiosa y obediente que tú", repetidas con frecuencia y en diversos contextos, entorpecen el desarrollo adecuado del concepto de uno mismo.
- **No hacer bromas con los defectos físicos, la apariencia o el origen étnico.** Los mayores han de velar para que los niños no se dirijan este tipo de bromas entre sí.
- **No imputar al niño escasa capacidad cuando olvida una cosa.** Las expectativas que los padres tienen de sus hijos han de ajustarse a lo que sería de esperar en niños de la edad y el grado de madurez correspondiente. Sería impropio, por ejemplo, enfadarse con un niño de 7 años porque se olvida de realizar el encargo que su padre le ha pedido.
- **No confundir la lentitud con la incapacidad.** Hay niños que tardan más de lo normal en llevar a cabo sus tareas (vestirse, comer, hacer los deberes, etc.), pero ello no se debe a su cortedad intelectual.
- **Evitar el castigo automático porque no le gusta la escuela o porque tiene miedo a la maestra.** Si bien es cierto que a veces los niños se quejan sin razón, nunca hemos de menospreciar un mensaje infantil.
- **Observar con atención cualquier defecto en el lenguaje, la escritura o la lectura, para tomar las medidas oportunas.** Estos problemas pueden responder a dificultades específicas en esas áreas, y una detección oportuna suele permitir corregirlos.
- **Evitar el castigo que consiste en privar al niño del cariño o el afecto.** A veces los padres se forman una actitud negativa hacia sus hijos porque estos no responden con exactitud a sus expectativas. A raíz de ello, los tratan fría o duramente, arruinando así su autoestima.
- **No dejar al niño solo mucho tiempo.** La autoestima se nutre por medio de la relación sana con otros niños de su edad. Además, es necesaria la compañía y la interacción de sus padres en juegos, paseos y recreación.
- **No repetirle constantemente mensajes negativos:** "Eres un niño malo, llorón, rebelde, descarado...", en vez de corregirlo adecuadamente.
- **No asustarlo con fantasmas, diablos, brujas o monstruos para que se quede quieto o se duerma, y no moleste.** Esto añade inseguridad y temor, emociones que crecen parejas con la falta de autoestima.
- **Evitar la formación de sentimientos de culpa, repitiendo que todo sucede por su mala conducta.** La mente infantil ve relaciones de causa-efecto entre hechos independientes. Es fácil para ellos creer que su mal comportamiento puede llegar a provocar directamente una catástrofe familiar.
- **No privarlo de experiencias divertidas, o de pequeñas fiestas y regalitos.** Estas cosas, en su justa medida, son elementos importantes en el desarrollo emocional infantil.

fantil son tanto el abandono (despreocupación, permisividad, ausencia de disciplina y complacencia con todos los gustos y caprichos del niño), como la rigidez excesiva y la sobreprotección.



# ...Y resultó ser un yunque

DAVID MARSHALL, doctor en Teología.

**Alguien dijo: «La Biblia es un yunque sobre el cual se han gastado muchos martillos.» Los arqueólogos modernos han constatado que algunas dudas sobre la historicidad de las Escrituras han quedado diluidas. Una mente preclara como la de Isaac Newton afirmó: «Hay más señales de autenticidad en la Biblia que en historia profana alguna.»**

# e fiable

**E**l siglo XVIII, llamado Siglo de las Luces, constituyó una excelente oportunidad para desacreditar la Biblia. Se cuestionó la validez del Antiguo Testamento por hallarse fundamentado en manuscritos no anteriores al año 900 d.C. y porque se presumía que, en siglos anteriores a dicho año, los copistas lo habían dañado, imposibilitando así toda comparación con el original.

El Nuevo Testamento fue rechazado por idénticas razones. Se decía que los primitivos dirigentes cristianos habían alterado los manuscritos griegos originales del Nuevo Testamento, e incluso se llegó a afirmar que era poco probable que algún libro del Nuevo Testamento datase del siglo I d.C. Sin embargo, los descubrimientos arqueológicos de los siglos XIX y XX han confirmado la creencia en la veracidad de la Biblia.

## **Los hallazgos del Mar Muerto**

En 1947, un joven pastor beduino lanzó una piedra al agujero de la pared de una montaña situada frente al Mar Muerto. Oyó cómo se rompían varios jarrones de barro y, al entrar en la caverna, efectuó el descubrimiento del siglo.

Poco tiempo después, los eruditos exploraban las cavernas del

desierto de Judea y encontraban importantes manuscritos. Pronto se llegó a la conclusión de que dichos manuscritos del Antiguo Testamento eran copias realizadas por una comunidad de eruditos llamados esenios en su población de Qumrán, junto al Mar Muerto. Habían llevado a cabo ese trabajo entre el año 134 a.C. y el 70 d.C., cuando abandonaron Qumrán para huir de las legiones romanas. Habían preservado los manuscritos de los libros de la Biblia en vasijas elaboradas para ese propósito y las habían escondido en cuevas previamente seleccionadas.

Estos manuscritos se descubrieron entre 1947 y 1948. En Jerusalén, eruditos de todo el mundo, tanto judíos como cristianos, los examinaron minuciosamente. El manuscrito del Antiguo Testamento con el que se contaba hasta 1947 era el texto masorético, del año 900 d.C.

De pronto todo cambió. El centro de interés de los sabios que se habían reunido en Jerusalén a principios de la década de 1950 era descubrir hasta qué punto los rollos de pergamino del Mar Muerto, de dos mil años de antigüedad, apoyarían la autenticidad del texto masorético y, por tanto, la del Antiguo Testamento aceptado por judíos y cristianos durante tanto tiempo.

En 1952 se completó la cuidadosa comparación del contenido de los primeros manuscritos descubiertos (datados de los tiempos de Cristo) con el texto masorético (datado del siglo X). La conclusión fue que los textos eran idénticos. El Antiguo Testamento se había conservado inalterado a través de los siglos.

## **El descubrimiento de toda una vida**

Así como el descubrimiento del joven pastor beduino había sido vital para confirmar la validez del Antiguo Testamento, los descubrimientos del profesor alemán Constantino Tischendorf sirvieron en gran medida para validar el Nuevo.

Tischendorf estaba seguro de que, en contra de lo que decían los críticos, los Evangelios estaban escritos por testigos oculares de los acontecimientos que en ellos se relataban, especialmente los de Mateo, Marcos, Lucas y Juan. Tenía también la seguridad de que las cartas de Pablo, que constituían gran parte del resto del Nuevo Testamento, habían sido escritas por su propia pluma.

Lo que se necesitaba era que los estudiosos de la Biblia tuvieran acceso a manuscritos del Nuevo Testamento mucho más antiguos



*Panorámica del desierto de Judea. Al fondo, el Mar Muerto.*

de los que existían en su tiempo, por lo que hizo de la búsqueda de tales manuscritos el trabajo de su vida. En monasterios y bibliotecas de Europa, del Próximo y del Medio Oriente, descubrió literalmente cientos de papiros de épocas inverosímiles. El mayor de sus descubrimientos fue el realizado en el monasterio de Santa Catalina, en el Monte Sinaí, en 1859: el Código Sinaítico, el Antiguo y el Nuevo Testamento completos en forma de libro y no de pergamino.

El Código Sinaítico pasó a la propiedad del zar de Rusia, quien ordenó imprimirlo y distribuirlo a gran escala para su estudio. En 1933 fue adquirido por el Museo Británico, donde se lo puede ver actualmente.

Poco después del descubrimiento de Tischendorf se concluyó que el Código Sinaítico y el Código Vaticano eran las dos copias más antiguas de la Biblia en griego, datadas entre el año 300 y el 350 d.C.

En el año 331 d.C. el emperador Constantino ordenó a Eusebio de Cesarea que supervisase la copia de cincuenta manuscritos exactos de la Biblia. Estas cincuenta copias

se realizaron al más alto nivel de calidad. El Código Sinaítico y el Código Vaticano se hallaban entre ellas y habían sobrevivido al paso de los siglos.

Los eruditos compararon el Código Sinaítico con el texto a partir del cual habían sido traducidas las Biblias en uso por aquel entonces y descubrieron que aquellos que habían copiado a mano los libros del Nuevo Testamento solo eran culpables de unas pequeñas adiciones y alteraciones. En 1939 Frederic Kenyon, director del Museo Británico, declaró: «Nuestra Biblia, tal y como la tenemos hoy, presenta, hasta donde es posible hacerlo, las mismas palabras utilizadas por los autores de los libros sagrados.»

Los críticos de la Biblia lanzaron entonces otro desafío: «¿Qué decir –se preguntaban– del periodo entre la escritura de los libros del Nuevo Testamento (siglo I) y el año 331 d. C. en el que Constantino ordenó que se hiciese una copia de una versión exacta de la Biblia en griego?» Los eruditos cristianos conservadores fueron desafiados a mostrar siquiera un solo fragmento de un manuscrito datado entre los siglos I y IV.

En las arenas calientes de Egipto se hallaron documentos en papiros que databan del año 200 d.C., e incluso de antes. En 1930 se encontraron en un cementerio copto, cerca del Nilo, los papiros bíblicos Chester-Beatty, que habían sido escritos entre el año 100 y el 150 d.C.

El fragmento más antiguo de todos fue descubierto en 1920, pero hasta 1936 no se llevó a Inglaterra, donde los peritos se pronunciaron sobre qué era exactamente, llegando a la conclusión de que el fragmento Rylands, como se lo conoce, era el más antiguo de los fragmentos del Nuevo Testamento, y había sido utilizado durante siglos para envolver a una momia egipcia. Contenía un pasaje del capítulo 18 del Evangelio de Juan. Se descubrió que había sido escrito en la primera mitad del siglo II, probablemente en el año 120 d.C. Como el apóstol Juan escribió el Evangelio que lleva su nombre no mucho antes de su muerte, alrededor del año 100 d.C., era posible afirmar que se trataba de un fragmento de ese evangelio datado aproximadamente veinte años después de su muerte. La eviden-

cia de manuscritos que prueban la autenticidad del Nuevo Testamento es, con diferencia, muy superior a la que se puede reunir para autenticar cualquier otro documento de la antigüedad.

¿Y qué decir de las variaciones entre los miles de manuscritos antiguos del Nuevo Testamento? Permitamos que sean los profesores B. F. Westcott y F. J. A. Hort, que pasaron cuarenta años estudiándolos, quienes presenten sus conclusiones:

«Si trivialidades como cambios de orden, inserción u omisión del artículo con nombres propios y similares se dejan de lado, las palabras que en nuestra opinión resultan objeto de duda difícilmente supondrán más de una milésima parte del Nuevo Testamento.»

### Las excavaciones legitiman el Libro

Los críticos de los siglos XVIII y XIX no se limitaron a plantear dudas con respecto a la edad y autenticidad de los manuscritos bíblicos, sino que también las plantearon sobre la veracidad del propio texto bíblico. Los nombres de numerosas naciones y gobernantes contenidos en la narración bíblica eran objeto de burla y considerados como mitos. Gracias a los descubrimientos de los arqueólogos modernos en Oriente Medio, nadie se atreve ya a realizar afirmaciones tan excéntricas.

El mundo antiguo volvió a la vida cuando los eruditos aprendieron a leer los jeroglíficos egipcios (gracias a la piedra Rosetta) y varias formas de escritura cuneiforme del Oriente Medio (gracias a la inscripción de la roca Behistun).

En el año 1865 se abrieron las puertas para el mundo de la Biblia con sus tesoros y secretos. Se descifraron las lenguas antiguas, las inscripciones revelaron sus misterios, y los descubrimientos arqueológicos fueron titulares de noticias en las primeras páginas de los periódicos de Occidente.

Los nombres de faraones egipcios, muertos hacía más de tres mil años, se convirtieron en palabras

familiares. Se encontraron rostros de tiranos asirios, mencionados en las Escrituras, tallados en las paredes de sus palacios, con sus ejércitos y sus prisioneros. Los grandes reyes de Persia comenzaron a hablar a través de sus escritos.

Además, en excavaciones realizadas en montes de Palestina e Irak se hallaron evidencias que corroboraron el registro bíblico. Babilonia, la ciudad de oro, fue desenterrada, y Nínive descubierta.

En el Antiguo Testamento se había hablado mucho acerca de los hititas y los más importantes críticos habían sido unánimes a la hora de considerarlos como míticos, hasta que A. H. Sayce comenzó a desenterrar hititas por todas partes. Entre 1876 y 1950 se hallaron evidencias arqueológicas de un vasto imperio hitita.

Mediante el descubrimiento de las tablas de Tell-el-Amarna e Israel Stele, entre otras tablas cuneiformes descubiertas, se auten-

tificaron intrincados pormenores de la historia bíblica de Palestina. La Biblia estaba en lo cierto. Los críticos se habían equivocado.

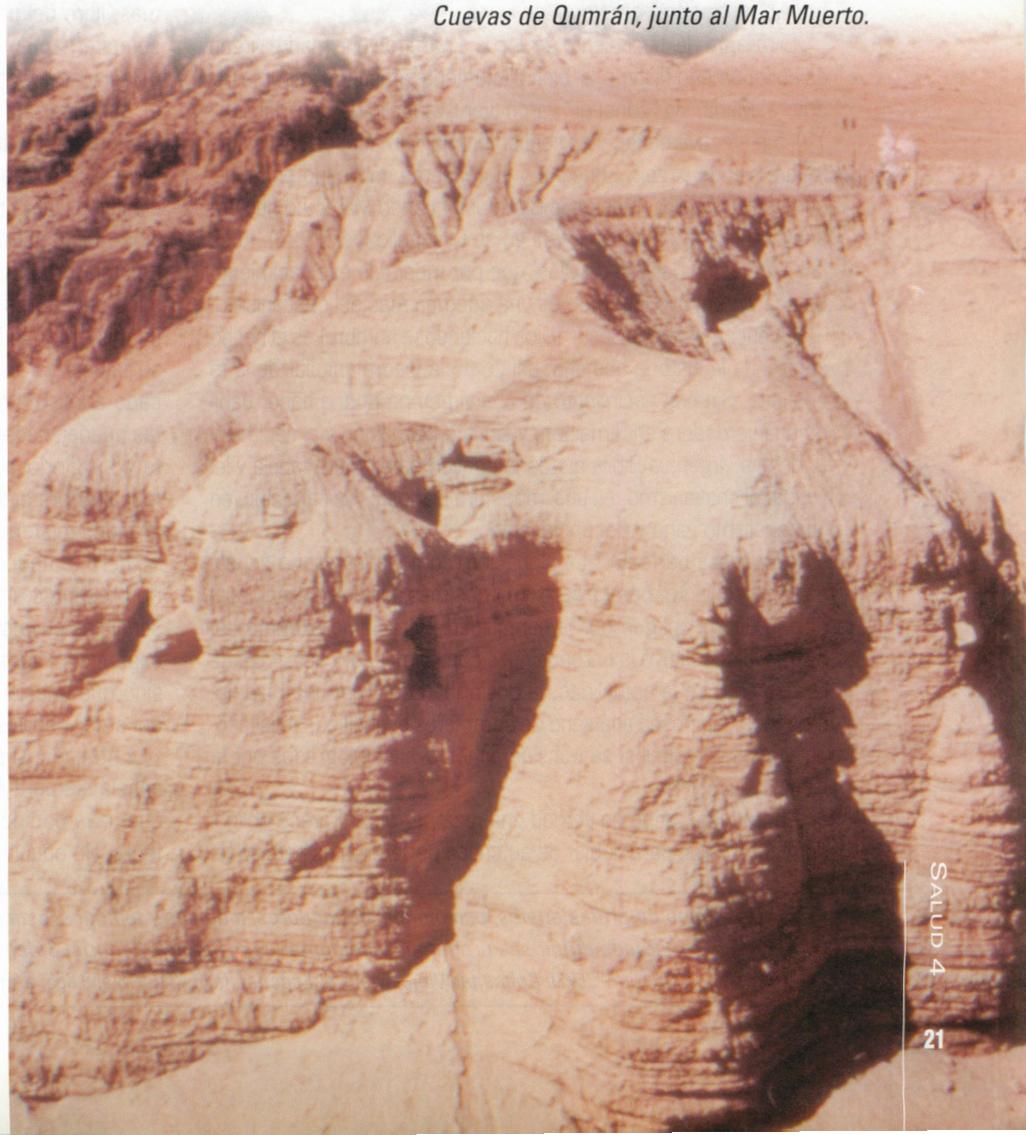
### El mensaje del Libro

La Biblia no solo es verdadera porque los descubrimientos arqueológicos autentifiquen los pormenores de su narrativa o porque —por muy improbable y remoto que pareciera a la imaginación— los descubrimientos de los manuscritos antiguos de los últimos ciento cincuenta años hayan demostrado que el texto no fue corrompido por el tiempo. Los medios de la arqueología y los manuscritos de la historia son simples evidencias de la fe.

La Biblia se legitima a sí misma. Su contenido es tal que tanto hombres como mujeres, al exponerse a él, pueden descubrir que está inspirado por Dios. Léala, descúbrala, arriésguese. No tardará en darse cuenta de que está viviendo una aventura con Dios.



*Cuevas de Qumrán, junto al Mar Muerto.*



**¿Qué pensar acerca de las extraordinarias posibilidades de la clonación? ¿Puede llegar esta impresionante "hechicería" científica a permitir que nazca un ser humano de una madre virgen, al modo de lo que cuenta la Biblia sobre el nacimiento de Jesús? Y al margen de ello, ¿será posible producir una raza perfecta?**

La especulación y la realidad deben mantenerse claramente separadas, de modo que nos ahorraremos aquí comentarios de índole especulativa. Pero es cierto que vivimos tiempos espectaculares. Los teólogos y los especialistas en cuestiones éticas todavía andan empeñados en interpretar desde sus campos de estudio la última revolución científica, la que hizo posible clonar a un individuo.

La clonación, en pocas palabras, es la obtención de un nuevo ser vivo a partir de otro prescindiendo de la actividad sexual en el proceso. Esto se consigue por medio del implante de células germinales del individuo original en una hembra de la misma especie, en cuyo seno se consumará la gestación del clon o réplica del primero.

A través de la clonación, pues, resulta posible que una hembra virgen dé a luz un ser vivo con un código genético idéntico al de otro, tenga o no parentesco con este. El problema, como también ocurre en algunas modalidades de fecundación *in vitro*, es que no queda claro si, hablando en propiedad, cabe llamar a dicha hembra virgen "madre" del clon.

El milagro del nacimiento de Jesús a partir de una madre virgen es un fenómeno distinto, si bien plenamente atestiguado por la Escritura. María, sin "conocer" varón (ver Evangelio de San Mateo 1: 18), fue efectivamente, y en sentido propio, la madre de Jesús. Fue madre siendo virgen. El hecho y el concepto implicado en tal hecho seguirían presentes en la Biblia aun cuando Mateo no hubiera usado nunca la palabra 'virgen' en su Evangelio (ver 1: 23). Pues la encarnación del Hijo de Dios, que por medio de ese nacimiento de una virgen tuvo lugar, no es una doctrina más del cristianismo.

La encarnación de Jesús (Dios haciéndose hombre) es el hecho central de la historia humana, así como la piedra angular de la fe cristiana. Sin ese nacimiento de una virgen no podría haber habido una verdadera encarnación, y sin la encarnación y el nacimiento de una virgen, la Biblia quedaría convertida en mera fábula y leyenda; el cristianismo, en una impostura piadosa; y la salvación, en un espejismo vano y decepcionante.

¿Una "raza perfecta"? La clonación, como la ingeniería genética en su conjunto, parece aproximarnos más aún a ese sueño acariciado desde antiguo por la humanidad. Paradigma extremo del mismo lo constituyó la barbarie nazi, con su macabra selección de la raza aria. En la actualidad, la posibilidad de crear una raza homogénea que posea una serie de caracteres específicos resulta todavía más verosímil si se consideran los avances logrados por la ciencia.

Ahora bien, ¿sería en verdad una raza perfecta? Parece obligado recordar que para hablar de auténtica perfección es preciso te-

ner presente el componente moral. Es decir, la dimensión humana que tiene que ver con los actos libres y voluntarios del individuo, y su relación con el bien y el mal.

Respecto a este asunto cabe hacer al menos dos importantes consideraciones:

1. La herencia genética y el ADN no lo son todo en lo que se refiere al ser humano. El ambiente (educación, experiencia, entorno físico...) también desempeña un papel decisivo, capaz de modelar y modificar, en mayor o menor grado, los rasgos genéticos heredados o clonados.
2. La libertad y la dimensión moral humanas rebasan el marco de una estructura genética dada. Se engloban más bien en el ámbito *espiritual* que en el somático y genético. Y un verdadero cambio espiritual, en el sentido de la perfección, solo es posible —según la Escritura— por medio del nuevo nacimiento que viene del Espíritu Santo (ver Evangelio de San Juan 3: 5; 15: 5), consistente en la conversión de nuestra mente a los caminos de Dios. Por eso no ha de extrañar que la posibilidad de obtener una raza perfecta *por medios humanos* (tecnología genética) no sea ni siquiera insinuada en la Escritura. Pertenece más bien al terreno de lo sobrenatural y milagroso.

De acuerdo con la Biblia, un día llegará la raza perfecta, pero no la traerá la ciencia. Es justamente por medio del nuevo nacimiento en Cristo Jesús como los seres humanos pueden acceder, sin restricciones racistas, a formar parte de esa humanidad plena, caracterizada por la inmortalidad y la salud perpetuas, libre del pecado, del dolor y de las deformidades físicas, sempiternamente gozosa y pura (ver Apocalipsis 21 y 22). Ese milagro será posible mediante la fe en Jesucristo, incluida la fe en su milagrosa encarnación.

Pero es que todo el plan de salvación es un milagro, un "misterio" que escapa a la comprensión humana, incluso a la de los científicos (ver Epístola a los Romanos 16: 25; Epístola a los Efesios 1: 9; Epístola a los Colosenses 1: 27; Apocalipsis 10: 7; 1ª Epístola a los Corintios 1: 19-21). Es un misterio que Dios ame a los pecadores (ver Evangelio de San Juan 3: 16). Es también un misterio que la misericordia de Dios pueda combinarse con su justicia para salvar al pecador y, sin embargo, castigar el pecado al mismo tiempo. Es un misterio que personas imperfectas puedan nacer de nuevo. La vida perfecta de Cristo, su muerte y su gloriosa resurrección son misterios para la mente humana. Ahora bien, la religión cristiana no pide disculpas por los grandes misterios del plan de salvación.

Pero tampoco pide una fe ciega. Estos elementos de misterio presentes en las Escrituras se acompañan de múltiples enseñanzas cuya comprensión es posible a través de la razón y la experiencia humanas. Aquellos no flotan en una neblina opaca, sino que encajan en un conjunto verosímil, lleno de evidencias del amor de Dios, así como de su poder.

Entonces, si aceptamos que Dios creó al ser humano, y que anhela siempre nuestro bien, quizá nos cueste menos aceptar que haya podido encarnarse y que pronto creará esa raza perfecta. He aquí la gran esperanza de la humanidad.

*Un equipo de profesionales, psicólogos, educadores, médicos y teólogos, está dispuesto a responder sus inquietudes.*

*Puede dirigir sus preguntas y comentarios a: SALUD 4, Editorial Safeliz, Pradillo, 6, Pol. Ind. La Mina, 28770 Colmenar Viejo, Madrid (España). fax [+34] 918 459 865; e-mail: admin@safeliz.com*

## Tengo facilidad para resfriarme y su- fro tos, congestión, dolor de gar- ganta, dolor de cabeza... muy a me- nudo. He oído que los vahos son be- neficiosos contra los resfriados, ¿có- mo y con qué plantas puedo reali- zarlos de forma efectiva?

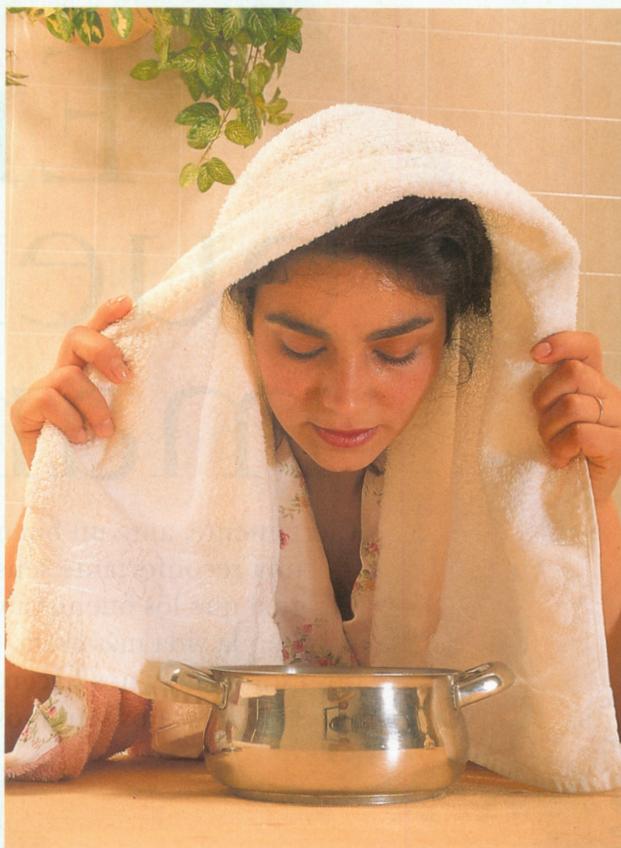
Los tan frecuentes como desagradables resfriados son cau-  
sados por los rinovirus, localizados en las mucosas nasales.  
Se distinguen unos sesenta virus de este tipo, y es frecuen-  
te que –como en su caso– diversas infecciones de estos vi-  
rus ataquen a la misma persona en cortos intervalos de tiem-  
po (algunas semanas).

La inhalación de vapor con esencias de plantas medicinales  
o la decocción de las mismas es un remedio muy eficaz con-  
tra los síntomas del resfriado, pues facilita la eliminación del  
moco, gérmenes y restos celulares depositados en las mu-  
cosas respiratorias, con lo cual se acelera su proceso de re-  
generación y curación.

Para llevarlos a cabo puede poner en práctica las siguientes  
indicaciones:

1. Colocar sobre un taburete una olla de agua hirviendo que  
contenga las plantas que va a utilizar. La olla debe estar ta-  
pada. En vez de plantas se pueden añadir dos o tres gotas  
de un aceite esencial al agua.
2. Sentarse en una silla y cubrirse con una toalla grande o sá-  
bana, de forma que no se escape el vapor.
3. Destapar la olla progresivamente para dejar salir el vapor.
4. La aplicación puede durar de 10 a 15 minutos hasta que de-  
je de salir vapor.
5. Conviene acabar con una fricción de agua fría o alcohol so-  
bre la zona que ha permanecido expuesta al vapor.

Para que los vahos sean más efectivos se aconseja realizar-  
los antes de acostarse.



Las plantas medicinales más recomendadas para combatir el  
resfriado son: tomillo, orégano, romero, eucalipto, manzani-  
lla, agrimonia y menta piperita.

En el caso de realizar los vahos con plantas –no con esencia–  
puede tomarse una infusión de las mismas una vez que el  
agua esté tibia y colada, o también puede utilizarse para ha-  
cer gárgaras.

### 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 un 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 nueva suscripción  
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

Pradillo, 6  
Pol. Ind. La Mina  
28770 Colmenar Viejo  
Madrid (España)  
fax: [+34] 918 459 865  
e-mail: admin@safeliz.com

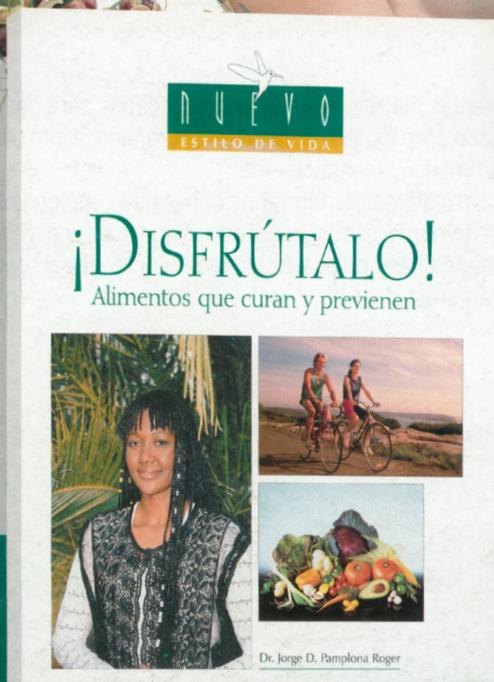


# En buenas manos

Ciertamente, ante un buen libro experimentamos una reconfortante sensación de bienestar.

Al igual que los buenos amigos, los buenos libros nos hacen la vida más grata, nos aconsejan y orientan, nos estimulan, y nos hacen soñar tiempos mejores.

Con ellos nos sentimos en buenas manos.



**Autor** | Jorge D. Pamplona  
**Páginas** | 128  
**Tamaño** | 20,5 x 27 cm



**Autora** | Ellen G. White  
**Páginas** | 158  
**Tamaño** | 20,5 x 27 cm

Un libro que nos presenta de forma clara y amena: un estilo de vida sano que previene las enfermedades, el secreto de los pueblos más longevos, cómo perder peso ganando en salud, qué debemos comer cada día para estar sanos, los ocho factores decisivos para conservarse saludable y en forma.

La incertidumbre sobre el futuro no deja indiferentes a los seres humanos. En este libro usted puede encontrar la respuesta que está buscando. Se trata de un auténtico 'best seller', con más de 25 millones de ejemplares vendidos en 197 países.

Solicite hoy mismo información a:  
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