Año 9 - nº 34

# SALUD CUATRO

FÍSICA - MENTAL - ESPIRITUAL - SOCIAL

HIPOCONDRÍA

EL PAN QUE NO ENGORDA

JESUCRISTO, ¿DIOS, MENTIROSO O ILUMINADO?

## MÚSICAS QUE CURAN

9 771575 898002 00034

# La jaula

Cada Semana Santa me dejan sorprendido las masivas procesiones que se producen a lo largo y ancho de la geografía nacional. Algo que era habitual en los años sesenta y cincuenta. Sin embargo dejó de serlo en los setenta. Parecería que esa situación de la etapa de la transición democrática española se ajustaría mejor a la realidad religiosa del país. Las estadísticas nos muestran un bajo nivel de asistencia a los cultos religiosos.

Sin embargo, la situación de las procesiones ha vuelto si cabe con más fuerza que la que tuviera a mediados del siglo pasado. Pero no así, la práctica religiosa semanal.

Me pregunto por qué acude la gente a las procesiones y no a las iglesias. ¿Por qué se alejan de la práctica religiosa personal y sin embargo sí acuden a estas manifestaciones colectivas?

¿Se entiende bien lo que significa la Semana Santa?

Puesto que esas fechas son recientes y propicias para ello, me gustaría explicarlo con una historia que me llegó vía Internet, sin autor conocido:

*Aquella mañana el predicador se encaminó lentamente hacia el púlpito. Antes de comenzar su sermón, colocó sobre la mesa una vieja jaula vacía para que todos la vieran. Los feligreses la miraron perplejos y comenzaron a hacerse preguntas. Cuando el murmullo cesó, el predicador empezó a hablar.*

*«Hace unos días me crucé con un muchacho que llevaba una jaula, bamboleándola sin cuidado. Al acercarse, noté que dentro había tres pajarillos asustados que temblaban de frío. Le pregunté qué pensaba hacer con ellos.*

*–Alguien me los dio, así que me voy a divertir –me dijo con una sonrisa maliciosa–. Los voy a hacer pelear entre ellos y después les voy a arrancar las plumas.*

*–¿Y cuando te canses de eso...?*

*–¡Se los daré a mi gato!*

*–¿No me los venderías?*

*–¿Para qué los quiere? ¡Son unos pájaros feos que ni siquiera saben cantar!*

*–¿Cuánto quieres por la jaula y los pájaros?*

*–¡Diez dólares!*

*»Le di el billete, y se fue sacudiendo la cabeza, perplejo. Llevé los pájaros a casa y les di agua y semillas. Esa tarde fui con la jaula hasta un parque cercano lleno de árboles. La apoyé en un banco, abrí la puerta de la jaula, golpeé con suavidad en su costado, y uno por uno los pájaros salieron volando, libres.*

*»Es por eso que en esta mañana traje la jaula vacía.»*

*Luego de una larga pausa, el predicador continuó:*

*«Un día Satanás se cruzó con Jesús y comenzó a hablar con él. El diablo venía del Jardín del Edén y parecía muy satisfecho.*

*–¡Ja, ja! –se jactaba– ¡Armé una trampa y tus criaturas cayeron en ella! Ahora el mundo y todo lo que está en él me pertenecen. ¡Son míos!*

*–¿Qué vas a hacer con ellos? –le preguntó Jesús.*

*–¡Me voy a divertir! Les enseñaré a pelearse entre ellos, a abusar de sus cuerpos, a destruir sus familias y a maldecir tu nombre. También les mostraré cómo fabricar armas y a matarse en guerras.*

*–¿Y después?*

*–¡Cuando me canse de ellos, los voy a matar a todos!*

*–Yo te los compro –ofreció Jesús–. ¿Cuánto quieres?*

*–¿Cómo vas a querer comprar a esos miserables? Además, si los tratas de ayudar, te rechazarán, te escupirán y te maldecirán. ¡Hasta te matarán! No valen nada.*

*–¿Cuánto quieres por ellos? –insistió Jesús.*

*–¡Tus lágrimas, tu sangre y tu vida misma! –rugió Satanás.*

*–¡De acuerdo! –dijo Jesús.*

*»Algún tiempo después, Jesús vino, pagó el precio y nos libertó».*

*El predicador se dirigió a la jaula, la abrió y se alejó en silencio.*

Evidentemente la iconografía de Semana Santa seduce porque así lo hace la belleza, pero jamás debemos olvidar lo esencial de su motivo: que Jesucristo murió por todos, para liberarnos de la esclavitud de nuestros malos hábitos, de nuestras insolidaridades, de nuestros egoísmos...

Quizás muchos no sean conscientes de la presencia de la jaula. Pero, afortunadamente, la jaula ya está vacía.



Autor del artículo: **LUIS GONZÁLEZ**, *editor de* SALUD CUATRO.

editorial safeliz

*Director de la revista:* **Jonathan Valls**
*Coordinadora editorial:* **Elisabeth Sangüesa**

*EQUIPO EDITORIAL:*

*Editor:* **Luis González;** *Redacción:* **Raquel Carmona, Juan Fernando Sánchez, Mónica Díaz;** *Diseño y maquetación:* **José Mª Weindl, Isaac Chía;** *Procesos informáticos:* **Javier Zanuy;** *Producción:* **Martín González;** *Envíos:* **Juan José Reta;** *Suscripciones y secretaría:* **María Teresa Tello, María del Pilar Artal**

*Publica:* **EDITORIAL SAFELIZ**
Pradillo, 6 - Pol. Ind. La Mina
28770 Colmenar Viejo
Madrid (España)
tel. [+34] 918 459 877 - fax [+34] 918 459 865
e-mail: admin@safeliz.com
www.safeliz.com

*Promueve:* **ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD**

*COLABORADORES:*

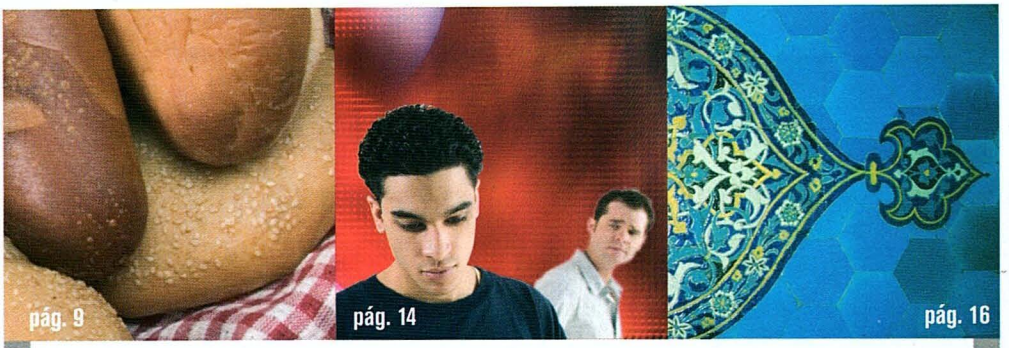
EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA: **Mariano Gómez,** licenciado en Pedagogía; **María Isabel Gómez,** licenciada en Psicología; **Julián Melgosa,** doctor en Psicología de la Educación; **Magdalena Portero,** licenciada en Psicología; **Mario Pereyra,** doctor en Psicología; **Raúl Posse,** doctor en Pedagogía, asesor de la UNESCO; **Patricia González,** psicopedagoga.

MEDICINA: **Isidro Aguilar,** doctor en Medicina y Cirugía, autor de diversas obras, entre ellas *Enciclopedia salud y educación para la familia;* **Ramón C. Gelabert,** doctor en Medicina y Cirugía; **Miguel Gracia,** doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Pediatría y profesor asociado de Pediatría en la Universidad de Valencia; **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 9 / nº 34

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




# SUMARIO

**2** La jaula
**3** Sumario
**4** Noticias
**22** Consultorio

**F** SALUD FÍSICA

**9** El pan que no engorda

**M** SALUD MENTAL

**6** Músicas que curan
**12** Cómo superar la hipocondría
**14** El perdón y la salud emocional

**S** SALUD SOCIAL

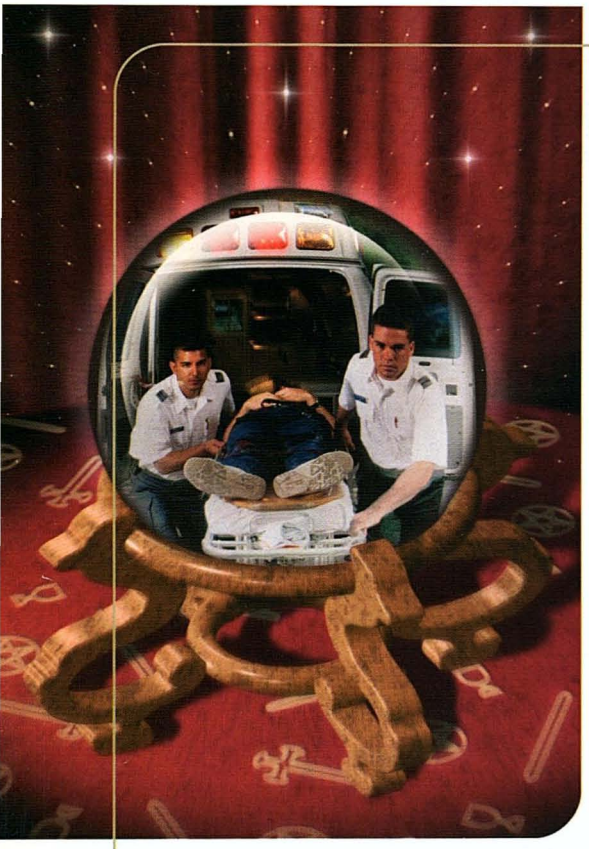
**16** La Biblia y el Corán

**E** SALUD ESPIRITUAL

**19** Jesucristo, ¿Dios, mentiroso o iluminado?

## SALUD CUATRO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud del ser humano como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad física». Sobre esta base, cada número de SALUD CUATRO ofrece a nuestros lectores un contenido de salud integral, y entre los artículos que publicamos nunca olvidamos estas tres dimensiones de la salud. Y aun añadimos una cuarta: la salud espiritual, pues una vida acorde con los principios éticos y espirituales también contribuye al disfrute de la salud completa.



## El 11-M y los "videntes"

Pese a sus descaradas pretensiones de poder predecir el futuro valiéndose de métodos tales como la lectura de los posos de café, la interpretación de una mano de cartas de tarot o la consulta a una bola de cristal, los famosos y televisivos "videntes" españoles no tuvieron a bien hacernos partícipes con antelación de cosas tan llamativas como la masacre del 11-M, o el maremoto del Sudeste Asiático. ¿Por qué no pudieron predecir algo tan fuera de la lógica e incluso de la estadística?

No deja de ser chocante que estos modernos brujos puedan tener una clientela relativamente fiel, ansiosa de escuchar sus oráculos, que rara vez se cumplen. Al aceptar la absurda noción de que conocer el futuro con antelación los ha de hacer más felices, los incautos y crédulos clientes de estos avispados personajes recurren a las carísimas líneas 900, al contestador automático y a los mensajes al móvil. Si no disponen de medios suficientes para comprar tal "información", se contentan con leer el horóscopo del periódico, escucharlo en la radio, o verlo y oírlo en el programa televisivo de turno.

Cada año nos encontramos con nuevos titulares de vaticinios. Dicen cosas como "Este año el príncipe Fulanito se casará por fin", "El papa no vivirá hasta las próximas navidades", "Morirá Fidel Castro", o "La princesa Menganita tendrá otro hijo". Son hechos todos relativamente probables. La posibilidad de que cualquiera de ellos se produzca está en torno al 50%, y la posibilidad de que al menos uno acontezca es aún mayor. Claro que lo que realmente sería interesante conocer (¿Dónde y cuándo va a producirse el siguiente atentado? ¿Cuál, dónde y cuándo se producirá la próxima catástrofe "natural"?) se escapa, de manera chocante, de los superpoderes de estos profesionales de la adivinación.

Desgraciadamente, numerosas televisiones de nuestro país se prestan a este juego y obsequian cada noche a sus infelices telespectadores con soporíferos espacios en donde aparecen estos quiromantes modernos, ataviados con túnicas amplias y vaporosas, entre esotéricos decorados, propalando todo tipo de predicciones sin el más mínimo rubor, como si estuviesen prestando un servicio a la sociedad. En realidad, personajes, algunos de ellos muy conocidos, han basado gran parte de su "promoción personal" en aparecer con programas propios en las diversas emisoras de televisión, así como frecuentar fiestas de famosos y tertulias del corazón. En lo que sí "aciertan" plenamente es en que en la ignorancia ajena hay un auténtico filón que, además, es inagotable. Su propio entorno es su mejor caldo de cultivo.

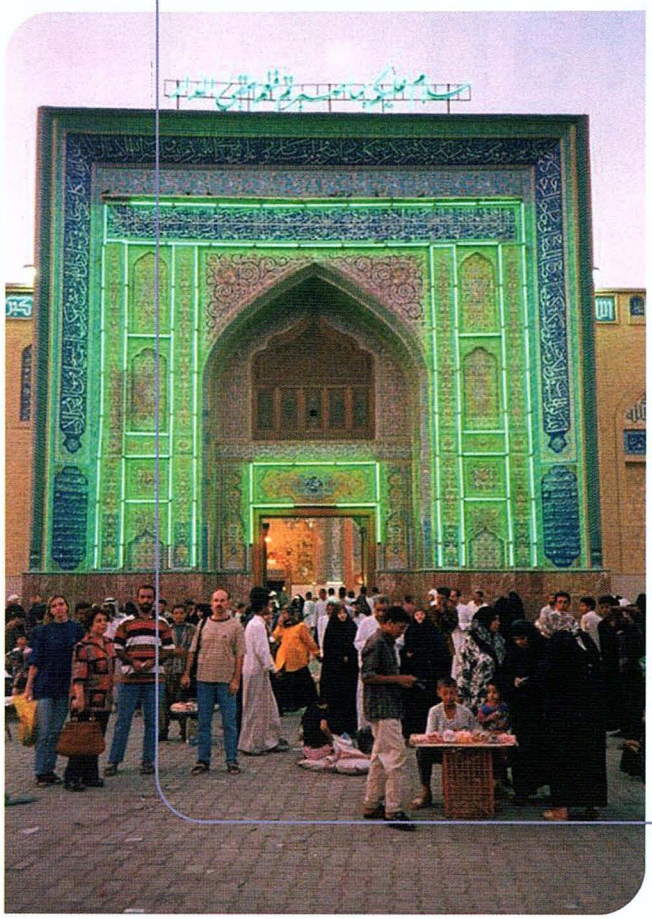
José A. de Azcárraga, catedrático de Física en la Universidad de Valencia dijo hace ya varios años: *«Resulta difícil rebatir lo que no es más que una profesión de fe. La renuncia de la astrología al método empírico confiere a la discusión muchos aspectos de la vieja polémica entre ciencia y religión, aunque la ciencia goce ahora del poder, y la religión esté siendo reemplazada por el credo astrológico.»*

## El colesterol y los mariscos

Ciertos tipos de mariscos son especialmente ricos en colesterol, lo que los hace inapropiados para los que quieren seguir una alimentación sana. La langosta, las gambas y los cangrejos son los que más colesterol contienen. Las ostras, las almejas y otros moluscos bivalvos tienen una proporción menor de colesterol, sin embargo, pueden producir graves intoxicaciones, así como reacciones alérgicas.

El colesterol no es lo único malo de los mariscos, ni quizá lo peor. Su elevada proporción en fibras colágenas hace que resulten pesados y poco digeribles. Además contienen mucho ácido úrico, sobre todo la langosta, langostinos y gambas, por lo que resultan especialmente nocivos para los gotosos y artríticos.

# Situación de los cristianos en Irak



Los cristianos de Irak definen su situación como «un auténtico horror». La situación tremenda en la que viven, bajo amenazas e inseguridad, ha forzado a miles de familias a trasladarse a otras zonas de Irak o incluso a huir al extranjero.

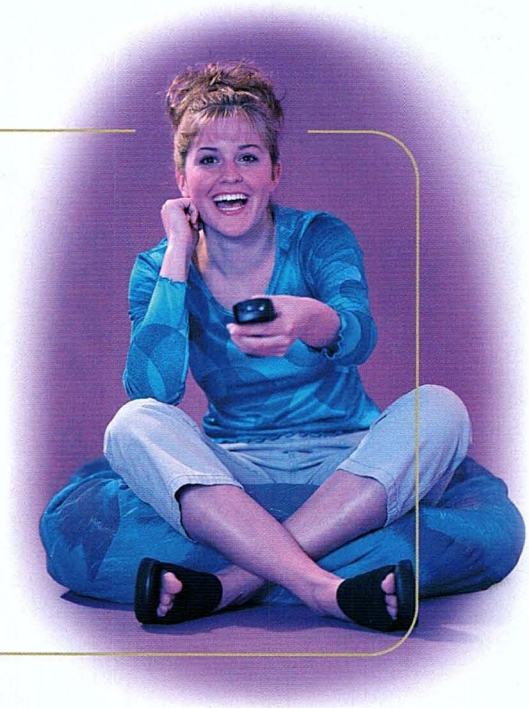
Los cristianos que siguen resistiendo en Irak la violencia radical iraquí apelan a la comunidad internacional: «En cualquier momento podemos ser atacados de improviso en nuestras casas, secuestrados y matados», denuncia una persona a la que no se puede identificar por razones de seguridad.

Las más acosadas son las mujeres. Las monjas suelen recibir a diario escritos amenazantes a la puerta de sus lugares de trabajo o en la de su iglesia. Un sacerdote siríaco de Mosul lo califica de «terrorismo psicológico». El objetivo de los integristas islámicos es imponer el velo a todas, pero especialmente a las chicas cristianas. Algunas no se sienten seguras al ir y volver de la escuela, por lo que no es de extrañar que quieran volver cuanto antes a casa. Muchas han tenido que ceder a llevar el velo en el bolso y ponérselo en situaciones críticas.

Elías, un laico católico siríaco de Bagdad, asegura: «Si seguimos así, podría desaparecer muy pronto el cristianismo en Irak. Ya han huido de Bagdad al menos cuatro mil familias cristianas».

Hasta aquí la noticia. La reflexión nos lleva a la siguiente pregunta: ¿Qué ha pasado en un país en el que la convivencia de cristianos y musulmanes era normal (incluso contaba con algún ministro de confesión cristiana), para que lleguemos a esta situación?

# La televisión y los españoles



Se calcula que la media de los españoles pasó en 2004 en torno a los 218 minutos diarios frente al televisor. Según un informe elaborado por Corporación Multimedia y Vizeum a partir de datos de la consultora TNS, esta cifra es una "plusmarca" histórica. Parte de este aumento podría explicarse por la expectación causada por el terrible atentado terrorista del 11-M, las elecciones generales del 14-M y la boda del príncipe de Asturias del pasado mayo.

Los españoles dedicamos a la televisión el 15,1% de nuestro tiempo libre. No deja de ser una señal de esperanza que los jóvenes de 13 a 24 años sigan sin mostrar gran entusiasmo por la programación televisiva. Ello conlleva, naturalmente, que el perfil de la audiencia se haya vuelto más adulto, y los mayores de 45 años representan ya el 52,6%.

# Músicas que curan

*La música puede reportar beneficios notables para tu salud, o puede ser destructiva.*

¿Has estado sentado alguna vez en algún sitio asombrado del silencio que te rodeaba? Cuando pasa eso, estás muy al tanto del sonido por lo raro que resulta estar sin sonido. Siempre oímos el zumbido de las máquinas, el trajín del tráfico, un avión u otras personas hablando. La moderna contaminación acústica es sutil, resulta inadvertida, y más peligrosa de lo que nos damos cuenta.

La exposición a la mayoría de los ruidos causa irritación, estrés, y puede conllevar una pérdida de audición permanente y otros problemas de salud. Resulta difícil eliminar el ruido. A menudo procuramos tapar el molesto ruido ambiental con música. Si la música te gusta, ello normalmente da por resultado menos problemas físicos.

Sabemos que las ondas del cerebro son modificadas por los sonidos. Las ondas beta del cerebro, que van de los 14 a los 20 hercios, son las más comunes. Logramos una concentración relajada o una conciencia lúcida cuando están presentes las ondas alfa, que son las que van de los 8 a los 13 hercios. La música con unos sesenta compases por minuto –en especial la de Mozart, Brahms y Bach– desplaza la actividad del cerebro de las ondas beta a las alfa, de mayor conciencia.

Se llama el Efecto Mozart. Este tipo de música disminuye el estrés y aumenta la concentración. Un



Autor del artículo: **ROGER H. MEYER**, *escritor de temas de salud afincado en Kentwood (Michigan).*

estudio hecho en Inglaterra descubrió que los estudiantes sacaban diez puntos más en un test para hallar el coeficiente intelectual después de escuchar a Mozart que si estaban expuestos al silencio, al ruido blanco* u otros tipos de música.

Los investigadores sugieren que respondemos a la música porque nuestros cuerpos son rítmicos. Nuestra respiración, el latido de nuestro corazón y muchas otras funciones corporales tienen un ritmo intrínseco.

## Influencia en el comportamiento

Cierta música da vigor a las personas, mientras que otras melodías las calman. Otros sones te pueden dar somnolencia o mantenerte despierto. Los supermercados, los grandes almacenes y los directores de acontecimientos de masas han utilizado la música para moldear la conducta humana. La música puede usarse para hacer que la gente se mueva con mayor rapidez o de forma más lenta, para incitarla a estar más tiempo de compras, para persuadirla a la acción, o para ayudarla a relajarse.

Otras investigaciones recientes vinculan la exposición a la música y las aptitudes mentales incrementadas. Einstein tocaba el violín y creía que esto ayudaba a su subconsciente a resolver problemas. Muchas personas que sufren de insomnio descubren que parte de la música de Bach las ayuda. La música popular de ritmo animado potencia la energía y la resistencia. Estos resultados no son nuevos.

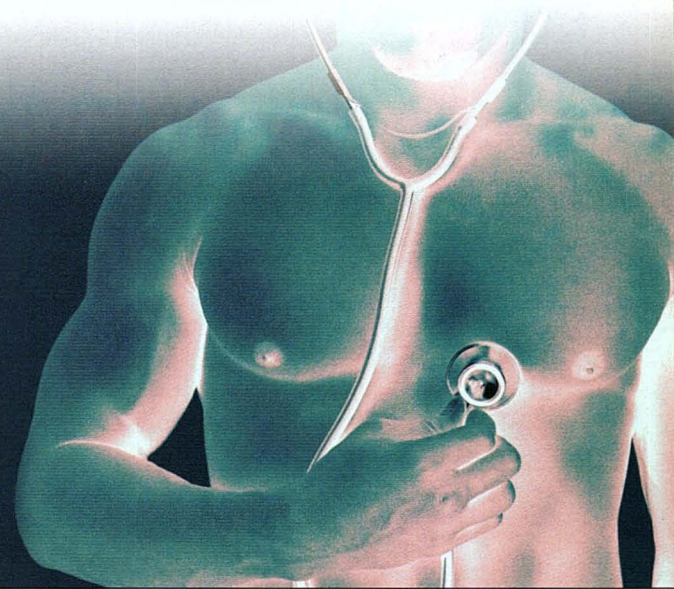
Pero exponerse a música que a uno no le gusta causa efectos negativos, incluyendo la hipertensión sanguínea y el estrés. La mayoría de los adultos califican de ruido a las canciones que escuchan los adolescentes. Estos también tienen una impresión negativa de la música que oyen los demás. Se cuenta una historia de un gran grupo de jóvenes que se reunían cada día junto a una tienda de prensa y comida abierta las 24 horas. No hacían nada malo, pero su presencia irritaba al dueño de la tienda y a los clientes. El propietario tuvo una idea. Hizo que se escuchase música clásica fuera de la tienda y los adolescentes desaparecieron rápidamente.

Martin Gardiner, de la Brown University, comprobó la relación entre los historiales de arrestos de los adolescentes y su grado de dedicación a la música a nivel culto. Gardiner descubrió que cuanto más relacionado estaba un adolescente con la música, menor era su historial de arrestos. Los adolescentes con educación musical era menos probable que se metiesen en líos que los estudiantes que carecían de ella. Los que además tocaban un instrumento musical, tocaban en una banda o cantaban en un coro tenían aún menos problemas con la ley.

Las tiendas al por menor han descubierto que las ventas aumentan cuando ponen música popular relajante. Según parece, esta música calma a los compradores y los anima a pasar más tiempo en la tienda.

La música ligera de ritmo fácil tiende a ayudar a la gente a concentrarse por más tiempo,

Los investigadores sugieren que respondemos a la música porque nuestros cuerpos son rítmicos.



y aumenta su capacidad de memorizar hechos. Sin embargo, en algunas personas esta música tiene el efecto opuesto. Distrae y perturba a los que son más analíticos o más inhibidos que la media. Escucha diversos tipos de música para determinar su efecto en ti.

El *tempo* de la música religiosa induce una sensación de paz y ayuda a la persona a sobreponerse al dolor físico y emocional. En el extremo opuesto del espectro, el *heavy metal,* el *rap* o la música marcial excitan el sistema nervioso e incitan a la gente a la acción dinámica o a la conducta agresiva. No es de extrañar que los pilotos de la guerra del Golfo escuchasen grabaciones de *heavy metal* antes de iniciar sus misiones ofensivas sobre el teatro de operaciones.

Se están haciendo estudios para determinar si la música puede curar o ser de auxilio para los problemas emocionales y para las personas con daño cerebral o con la enfermedad de Alzheimer.

Los efectos de los sonidos en otros aspectos de la naturaleza se conocen también desde hace siglos. En la India meridional, los campesinos creen que los suaves zumbidos de los insectos garantizan que la caña de azúcar brote sana. Se ha demostrado mediante experimentos realizados con extremo cuidado que las plantas crecen más deprisa cuando se toca música en los campos o en los invernaderos, especialmente melodías en la gama de frecuencias bajas, de los 100 a los 600 hercios.

El latido del corazón tiende a sincronizarse con cualquier pulsación del entorno. Con el *rap* moderno existe preocupación en cuanto a los efectos de los cambios de ritmo antinaturales en el cuerpo, en las emociones y hasta en el subconsciente de los oyentes. Los efectos a largo plazo son desconocidos.

La música influye en nuestra salud y comportamiento. Conociendo sus efectos, podemos usarla para nuestro beneficio.

## Sugerencias terapéuticas

**Música para relajarse**
- "Claro de luna", de Debussy
- "Adagio", de Albinoni
- "Conciertos para oboe", de Vivaldi

**Música estimulante**
- "Marcha triunfal", de la ópera "Aida", de Verdi
- "Música acuática", de Haendel
- "Sueño de una noche de verano", de Mendelssohn
- "El lago de los cisnes", de Tchaikovsky
- "Marcha de pompa y circunstancia n°1", de Elgar

**Música para dormir**
- "Meditación", de la ópera "Thais", de Massenet
- "Nocturno" (varios autores)
- "Canción de cuna", de Brahms

**Música para calmar la ansiedad**
- "Las cuatro estaciones", de Vivaldi
- "Concierto de Aranjuez", de Rodrigo
- "Sinfonía Linz", de Mozart

**El ruido blanco es simplemente sonidos aleatorios de bajo nivel. Ejemplos de él son el ruido estático de la radio y el agua corriente.*

# El pan que no engorda

*Restaurar el buen pan al lugar que le corresponde es un gran paso hacia una mejor salud.*

El doctor David Rubin, autor de libros de gran circulación, habla de la "mentira" del pan blanco. Dice: «Es una extraña combinación de las partes menos nutritivas del grano de trigo con una cierta cantidad de productos químicos, que pueden ser perjudiciales.»

## ¿Qué hay de malo en el pan blanco?

Básicamente, lo que hay de malo es lo que el proceso de la molienda hace con el trigo. Un grano de trigo está constituido por una cubierta exterior (salvado o afrecho), un embrión (germen de trigo) y el endosperma (parte central del grano).

El salvado contiene la mayor parte de la fibra, abundante cantidad de vitaminas y minerales y un poco de proteína.

El germen es rico en vitaminas B y E, y además tiene varios minerales y fibra.

El endosperma, que representa el 80% del grano entero, contiene proteína (gluten) y almidón. Es la única parte que se usa para hacer harina blanca. Irónicamente, el salvado y el germen, que se quitan durante la molienda del grano, y que tienen gran valor nutritivo, se venden para engordar ganado.

La industria de los alimentos complica aún más los problemas de nutrición utilizando varios productos químicos artificiales, como los que siguen:

- Propilenglicol (anticongelante), para mantener blanco el pan.
- Ácido diacetiltartárico (emulsionante), para ahorrar levadura.
- Sulfato de calcio (yeso blanco), para amasar con mayor facilidad grandes cantidades de masa.

## ¿Deberíamos dejar de comer pan blanco?

Ningún pan es totalmente malo. Hasta el pan blanco y esponjoso es un alimento con mucho almidón y poca grasa. Lo que ocurre es que algunos panes son mejores que otros.

Por ejemplo, consideremos la fibra. Una rebanada de pan blanco contiene la cuarta parte de un gramo de fibra, mientras que una rebanada de pan de harina integral contiene dos gra-

Autores del artículo: **HANS DIEHL** y **AILEEN LUDINGTON**, *tomado de la revista 'Vida Dinámica'.*

## EL GRANO: UN CONJUNTO ARMONIOSO

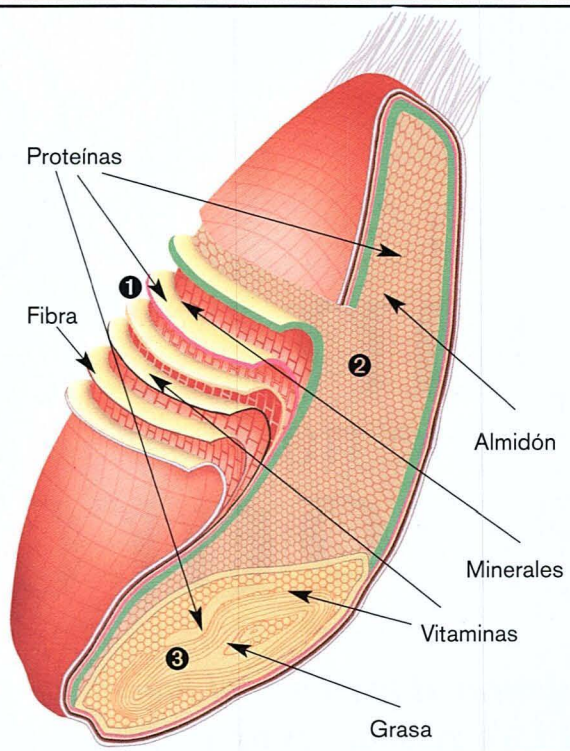
Todos los granos de cereales están formados por tres partes: salvado, endospermo y germen.
De acuerdo con los principios del doctor Bircher-Benner, las tres partes del grano forman un conjunto armonioso cuyo valor nutritivo supera a la suma del valor nutritivo del salvado, del endospermo y del germen por separado.
Lo más sabio es consumir el cereal completo y sin disociar, tal como lo da la naturaleza, pues en él se encuentra la proporción ideal de nutrientes.

❶ **Salvado:** Rico en fibra, vitaminas y minerales. Los salvados más usados son el de **trigo** por su acción laxante, y el de **avena** por su acción reductora del nivel de **colesterol.** También se usan los de cebada, arroz y maíz.

❷ **Endospermo o núcleo:** Formado por gránulos de almidón y proteínas.

❸ **Germen:** Muy rico en **vitaminas B** y **E.** El más usado es el de **trigo.**

En el proceso de molienda, el grano de trigo pierde en gran medida la cantidad de nutrientes que de por sí posee.




Fuente: Ver "Para saber más", al final de la página siguiente.

mos, y algunos panes hechos con harinas de varios cereales contienen hasta 3,5 gramos de fibra por rebanada. Esto significa que es necesario comer ocho o más rebanadas de pan blanco para obtener la fibra contenida en una rebanada de pan hecho con harina de varios cereales.

### ¿Qué se puede decir de la harina y el pan enriquecidos?

En el proceso de molienda del trigo se pierden por lo menos 24 minerales y vitaminas conocidos.

Cuando a fines del siglo XIX aparecieron enfermedades causadas por deficiencias de nutrientes, consecuencia de la molienda comercial, la industria comenzó un programa de enriquecimiento de la harina. Se restauraron cuatro de los nutrientes: tiamina, riboflavina,

No es el pan el que engorda,
sino lo que se le añade.
Una rebanada de pan integral
tiene 70 calorías,
no más que una manzana.

niacina y hierro. Sin embargo, en la mayoría de los casos, no se ha hecho nada para restablecer los demás nutrientes que se han perdido.

### ¿Qué clase de pan es el más saludable?

El pan que es verdaderamente saludable contiene cereales molidos con cáscara, germen de trigo y endosperma. Esta clase de pan tiene de dos a cuatro veces más valor nutritivo que el pan blanco común.

Cuando se lo combina con fruta fresca, cereales, verduras, patatas y legumbres, el pan complementa a comidas satisfactorias y ayuda a mantener niveles de energía adecuados durante largos periodos.

Consume el sabroso pan que no se encuentra lleno de aire, el pan hecho con harina de trigo integral. El pan de trigo germinado también es excelente.

Cuando sea posible, el pan debe hacerse en casa.

### ¿Es verdad que la harina integral tiene gorgojos o gusanos del trigo?

Las harinas integrales tienen un saludable equilibrio entre el almidón, la proteína, las grasas naturales y las fibras, además de tener abundancia de vitaminas y minerales. Parece que los gorgojos lo saben. A la harina blanca, por otra parte, que carece de tal clase de nutrientes, los gorgojos pocas veces la tocan.

La harina integral debe guardarse en el congelador. O bien puede comprarse el trigo y molerse en casa si se dispone de un molinillo.

### ¿Engordan el pan blanco y el pan integral?

No es el pan el que engorda, sino lo que se le añade. Una rebanada de pan integral tiene 70 calorías, no más que una manzana. Si se le pone mantequilla de cacahuete y mermelada, esa rebanada puede tener 300 calorías. Así es como una inocente y nutritiva rebanada de pan se convierte en un desastre calórico.

El pan ha sido tradicionalmente la base de la nutrición humana. Restaurar el buen pan al lugar que le corresponde es un gran paso hacia una mejor salud.

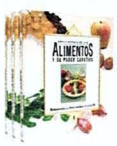
«¿Por qué gastáis dinero en lo que no es pan, y vuestro trabajo en lo que no sacia? Oídme atentamente, y comed del bien, y se deleitará vuestra alma con grosura»

*Isaías 55: 2*

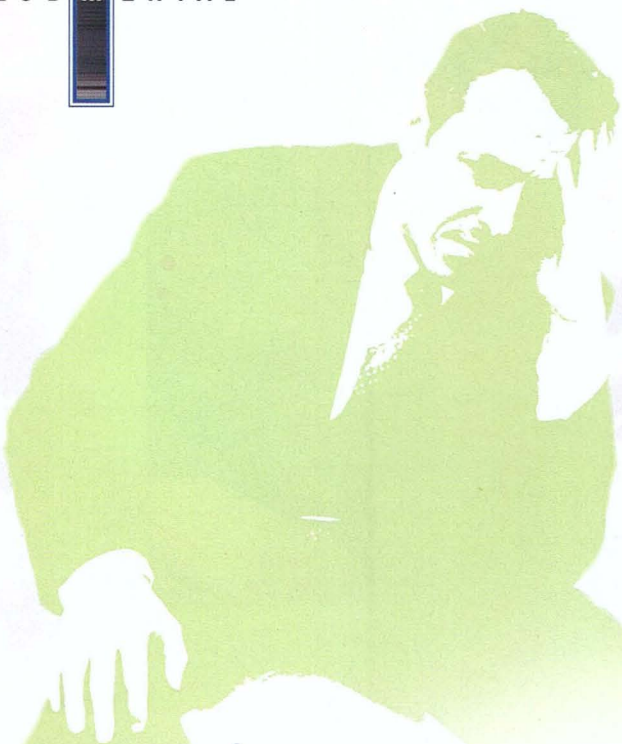
**% DE PÉRDIDA DE NUTRIENTES EN HARINA REFINADA**

- **Tiamina (B1)** ..... 80%
- **Calcio** ..... 50%
- **Riboflavina (B2)** ..... 70%
- **Fósforo** ..... 78%
- **Niacina (B3)** ..... 80%
- **Cobre** ..... 75%
- **Hierro** ..... 84%
- **Magnesio** ..... 72%
- **Piridoxina (B6)** ..... 60%
- **Manganeso** ..... 71%
- **Ácido fólico** ..... 70%
- **Zinc** ..... 71%
- **Acido pantoténico** ..... 54%
- **Cromo** ..... 87%
- **Biotina** ..... 90%
- **Fibra** ..... 68%

***PARA SABER MÁS**




Ver *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo*, del doctor Jorge D. Pamplona, especialmente el capítulo 4, "Los cereales". Editorial Safeliz.



# Cómo superar la hipocondría

En su última obra, *El enfermo imaginario,* el gran dramaturgo Jean Baptiste Poquelin Molière (1622-1673) retrata las vicisitudes de un hipocondríaco. Se trata del robusto Argan, quien, a pesar de su excelente salud, se cree aquejado de males tremendos y convence de ellos a quienes lo rodean.

En torno al problema de su presunta mala salud se origina todo un enredo de codicias y problemas sentimentales. Curiosamente, el propio Molière, mientras actuaba en la cuarta representación de esta obra, se sintió muy enfermo. Murió escasas horas después.

## El problema y su diagnóstico

El hipocondríaco siente una exagerada aprensión y temor a la enfermedad, al punto de creerse víctima de ella incluso cuando su estado es saludable. Por eso, sus conversaciones suelen girar en torno a la salud, hasta un grado monotemático.

La hipocondría consiste en interpretar ciertos síntomas psicofísicos (básicamente, de tipo ansioso y depresivo) como prueba de que existe una enfermedad somática.

A menudo hay, de hecho, un reflejo somático que da pie a la interpretación incorrecta. Si se experimenta ansiedad más o menos duradera por cualquier motivo, se producen alteraciones físicas (respiración acelerada, latidos cardíacos más fuertes, sudores...) que el sujeto puede interpretar como la aparición de una dolencia grave (trastornos cardíacos, por ejemplo). Sobre todo cuando dicho pensamiento se convierte en obsesión, hablamos de hipocondría.

Este conflicto suele darse en personas de temperamento ya de suyo pesimista y obsesivo. Con frecuencia, y como ya hemos apuntado, el horror originado por la convicción de que la salud se encuentra seriamente amenazada, no es óbice para que el sujeto se sienta movido a charlar de continuo sobre enfermedades.

## Rasgos del hipocondríaco

El sujeto hipocondríaco se caracteriza por los siguientes rasgos:

- Se muestra intensamente preocupado por su firme sospecha de tener alguna enfermedad seria.
- Se siente convencido de padecerla a pesar de los resultados de eventuales exploraciones médicas.
- Sufre problemas laborales (absentismo, estancamiento profesional...) y también familiares y sentimentales, derivados de su obsesión por la salud.
- Manifiesta una notable persistencia en su actitud (se considera hipocondríaco al que mantiene sus temores por espacio de más de seis meses).
- No es un "cuentista", sino alguien que efectúa una errónea interpretación de la realidad; en concreto, de su estado de salud.
- Cuando su caso es grave, elude visitar la consulta del médico, por temor a confirmar sus terribles sospechas de que una grave enfermedad le aqueja.

El hipocondríaco típico, en todo caso, es el que suele consultar a médicos de distintas especialidades para que le diagnostiquen, cuando lo que debería hacer es visitar al psicólogo (le cuesta, de hecho, admitir que sus problemas son psíquicos).



Autor del artículo: ***Dr. Julián Melgosa***, psicólogo y *colaborador de la revista Salud Cuatro.*

## Manifestaciones del problema

De acuerdo con un estudio epidemiológico realizado en los Estados Unidos, entre el 4% y el 9% de quienes acuden al hospital lo hacen movidos por síntomas hipocondríacos.

El problema aqueja más o menos por igual a las distintas profesiones, sin diferencias significativas entre ellas.

Parece observarse, sin embargo, que ciertos pueblos y culturas lo manifiestan de un modo más evidente que otros. Así, en los países mediterráneos se expresa más claramente que en los países anglosajones; esto se atribuye a que los primeros exteriorizan más sus emociones. Pero no debe tomarse como indicio de que entre los primeros haya más afectados de hipocondría que entre los segundos.

Por lo común, las "enfermedades" típicas de los hipocondríacos son las socialmente consideradas más graves e incurables: cáncer, sida, dolencias cardíacas, etcétera.

## Para vencer la hipocondría

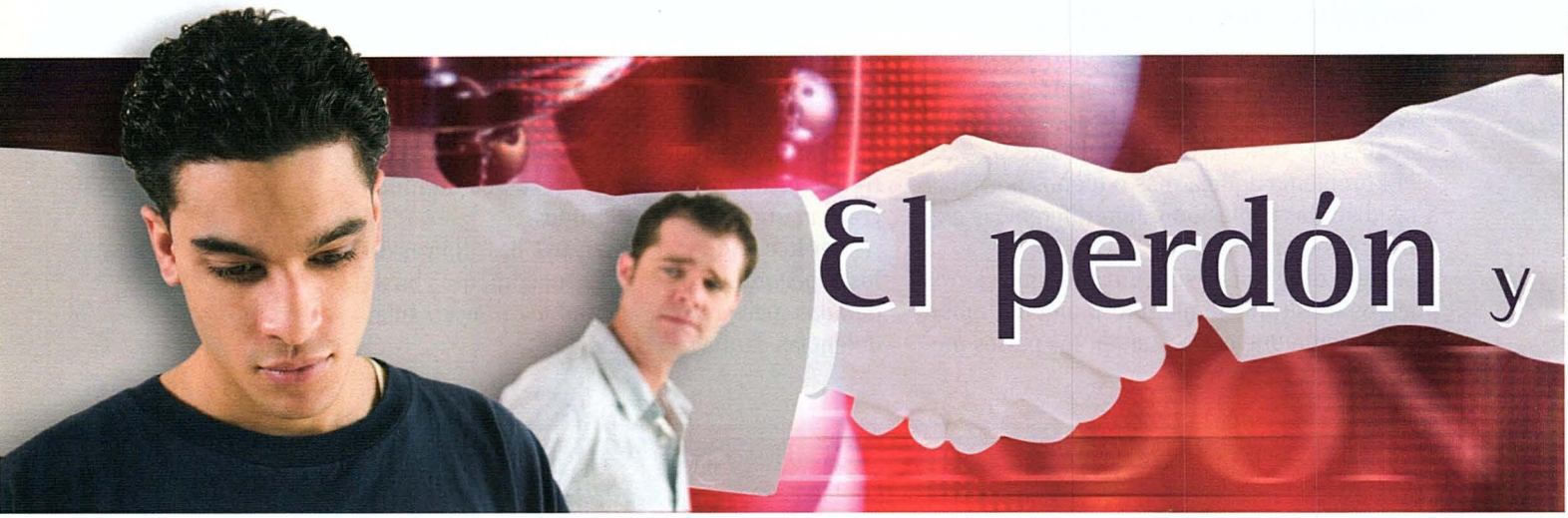
Con la hipocondría vale, en buen grado, lo observado en otros casos en los que se da el miedo a la enfermedad y la muerte basado en motivos reales, pues cuando este miedo resulta demasiado perturbador, aunque carezca de fundamento, genera efectos y obsesiones similares.

Es vital que el afectado asuma su problema psicológico. Solo así podrá disponerse a abandonar sus hábitos obsesivos y monomaníacos. En este sentido, una visión menos egocéntrica de la vida resulta aconsejable para superar este conflicto. La dedicación a los demás es el mejor antídoto frente a la excesiva concentración en los propios males, sean estos reales o imaginarios.

La psicoterapia en sí se centra en un objetivo concreto: conseguir que el paciente venza sus miedos y aprensiones. Hay que hacerle ver que no debe obsesionarse por su salud, ni tampoco por potenciales enfermedades. Cuando estas lleguen, ya se tratarán, e incluso entonces la angustia estará de más. Con mayor razón cuando la creencia de que se padecen no es más que una impresión subjetiva. Nuestra sociedad tiende a tratar como tema tabú –sin duda, por temor– el asunto de la muerte, y a rechazar al débil y al enfermo. El paciente ha de comprender que seguramente su propia percepción se ve mediatizada por esta consideración social del problema, así como por la actual profusión informativa en materia de salud.

En particular, se pueden seguir las siguientes pautas para un enfoque positivo de este conflicto, que puede requerir la asistencia de un profesional:

- Concienciarse de que hay síntomas comunes a males físicos graves y a trastornos psicosomáticos; así como del posible origen psíquico de ciertos síntomas físicos.
- Afrontar la posibilidad de una enfermedad como algo natural, de manera que el pensamiento acerca de ella no devenga en pánico y terror sobre la misma.
- Exponerse voluntariamente a las sensaciones sintomáticas, de modo que se acaben aceptando como elementos que no tienen por qué tener un origen temible, y con los que se puede convivir cotidianamente.
- Tratar la ansiedad o los problemas de tipo depresivo que pueden hallarse en la base de esta sintomatología.
- En su caso, puede ser preciso que el profesional recete psicofármacos.



# El perdón y

Sin pretender hacer una teología del perdón, ni una psicología del perdón, siempre me ha parecido un reto interesante hacer una síntesis de las enseñanzas de ambos campos del saber humano. Por medio de esta síntesis, junto con la experiencia vital, propia y ajena, podemos esbozar un conjunto de principios que contribuyan a la comprensión del daño hecho por nuestras acciones inadecuadas, de la necesidad de pedir perdón por ellas, y que nos ayuden, dentro de lo posible, a "digerir" el daño que otros nos infligen, y poniendo en nosotros el ánimo del perdón hacia aquel que lo ha pedido o hacia quien no es consciente de haberlo causado, o no lo percibe como nosotros.

## El rencor

Los sentimientos suelen ser muy efímeros. Pueden durar horas, rara vez poco más de un día. En general, una emoción tiene una vida limitada, casi siempre corta. Entonces, ¿por qué dura tanto el rencor? Sencillamente porque el rencor, cuando tiende a desaparecer, lo alimentamos, echamos más fuego a la hoguera y nos regodeamos en la herida. En esta especie de retroalimentación, la herida nunca cierra del todo.

El rencor provoca una visión restringida de la realidad de todos los días y, persiguiendo a nuestro verdugo, pasamos sin detenernos (como dice el poeta) a "oler las flores" del camino. Por aquello que nos hace daño, nos perdemos las mejores cosas. No compensa, ¿verdad?

## Necesidad y tiempo del perdón

Tanto para el que lo pide como para el que lo da, el perdón se convierte en una necesidad básica para la supervivencia emocional. Ser reacios a esta necesidad, ya sea como ofensores o como ofendidos, puede acarrearnos diversas enfermedades mentales, además de daños físicos.

El perdón es un proceso que tiene una cierta duración. Puede acelerarse si observamos que la parte "agresora" empieza a reconocer el mal de lo que hizo, que conoce exactamente la naturaleza del hecho y el daño causado, sus implicaciones, derivaciones y consecuencias, que se siente mal de verdad, síntoma todo ello de un arrepentimiento que, no tardando mucho, suscite la necesidad de pedir perdón y desear vivamente que se lo otorguen.

El rencor provoca una visión restringida de la realidad de todos los días y, persiguiendo a nuestro verdugo, pasamos sin detenernos a "oler las flores" del camino.

## La conciencia de lo que se ha hecho

Puede ocurrir que quien intenta pedir perdón lo haga con torpeza, y con poca claridad de ideas de lo que conllevó su conducta equivocada. Podría darse el caso de que tal persona esté inmersa en una serie de circunstancias que alteren su cosmovisión personal e interfieran en



Autora del artículo: *Estela Gloria Sotelo Kimmel, psicóloga.*

su percepción de la realidad. Tales circunstancias podrían ser una mezcla de ignorancia, desconocimiento o enfermedad, o bien una educación, cultura, ámbito de desarrollo familiar y temperamental deficientes. En tal caso, conviene dialogar, aclarar debidamente los hechos y los daños derivados. Si percibimos que la otra persona lo comprende, será más fácil para ambos realizar el camino del proceso del perdón.

## La reparación

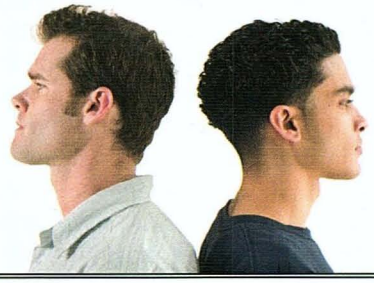
En muchas ocasiones, para que se tenga en cuenta la petición de perdón, y para que este se conceda, puede ser imprescindible que se dé algún tipo de reparación. Un agravio público debe ser reparado con un desagravio en público, aunque puedan no concurrir exactamente las mismas personas que presenciaron el agravio. Si hemos tenido el valor de ofender personalmente, es personalmente como debemos pedir perdón, no mediante un mensajero, ajeno o no a la situación. La reparación trae verdadera paz mental tanto al ofensor como al ofendido. Trae, también, el perdón más pronto, trae entendimiento entre las partes, comprobación, demostración de que el ofensor ha entendido perfectamente el alcance de lo que ha hecho. Trae paz en todos los sentidos.

Debemos reparar en todo lo posible. A veces es imposible. Por ejemplo, la persona afectada puede haber muerto. En tal caso, habría que localizar a algún descendiente para reparar la deuda con esa persona. De no encontrar a nadie, debería efectuarse una donación de un monto razonable a la beneficencia en nombre del afectado, no en el nuestro.

## El perdón unilateral

De la consideración que hacíamos al comienzo acerca de lo corrosivo del rencor y de lo dicho acerca de las circunstancias que pueden alterar la percepción del ofensor se deduce que, en todo caso, acabar perdonando al ofensor redunda en nuestro propio interés. Podría incluso darse el caso de que el ofensor haya muerto sin pedir perdón. En todos estos casos, antes o después, no tenemos más remedio que realizar nosotros el perdón, pasar por todo el proceso, solos. Perdonar es una condición *sine qua non* para poder seguir adelante con nuestras vidas, sin el lastre de rencores o de una lista de agravios presentes en todo momento, que pueden llevar, y de hecho llevan, a caracteres perpetuamente malhumorados, y a enfermedades psíquicas y físicas. La oración del Padrenuestro enseña que perdonar a los demás es un requisito para poder ser perdonados nosotros mismos (ver Mateo 6: 12).

En el supuesto caso de que no encontremos ningún atenuante en la otra persona, no es conveniente que lo primero que pensemos sea que en el otro hubo mala intención. Muchas veces con las mejores intenciones hacemos mucho daño. En el peor de los casos, aunque fuese cierta una sospecha de que hubo en ella, en efecto, toda la intención de hacer daño, nos será más fácil perdonar si pensamos que esa persona, al tener malos sentimientos, tiene también malas actitudes y malas conductas observables. Es muy probable que no tenga muchos amigos, que no tenga paz y que no sea feliz. Podemos pensar que nosotros somos responsables de lograr nuestra propia felicidad y, de alguna manera, la de los demás. Por lo tanto, nos concentraremos en pensar en lo que nos corresponde a nosotros, no al otro.



# la salud emocional

## 3 ERRORES *que se dan demasiado a menudo a la hora de pedir perdón*

1. La persona que pide perdón no es la persona que tiene que hacerlo. Puede que sea la persona que está en "atención al cliente", la voz amable o la "cara" de la empresa, o puede tratarse de un "conseguidor" del verdadero ofensor.
2. La persona que pide perdón se lo pide a la persona equivocada. Esto revela una carencia de comprensión ante la situación.
3. La persona que pide perdón se lo pide a la persona indicada, pero de forma inadecuada. También revela una carencia de comprensión y de empatía, al no comprender la magnitud del daño ni cómo afecta a la otra parte.

# La Biblia

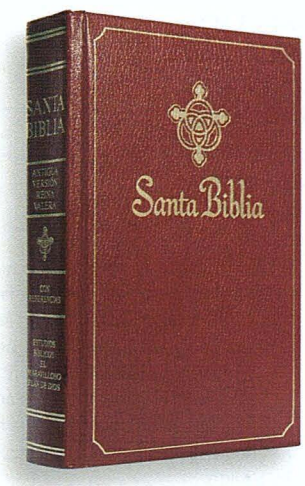
Los actos terroristas efectuados en las ciudades de Nueva York y Washington D.C., achacados a rebeldes islámicos, han hecho que muchos en Europa y América hayan puesto sus ojos en el Corán, libro que rige la fe musulmana. La palabra 'musulmán' significa "el que se resigna a la voluntad de Dios".

El Corán fue escrito en el siglo VII de la era cristiana por Mahoma, que en el idioma árabe es Mohamed, aunque se le conoce con muchos otros nombres. El padre de Mahoma fue Abdalla, hijo prominente de Abdelmotalib, quien hace remontar su ascendencia hasta los árabes Mustearriba, descendientes directos de Ismael, hijo de Abrahán. Debido a que la madre de Ismael (Agar), fue la esclava egipcia de Sara, también los llaman agarenos.

## El Corán y Dios

En el Corán, Mahoma emplea varias palabras para describir a Dios. Veamos, por ejemplo, la sura (capítulo) LIX:24: «Él es el Dios único, el Productor, el Creador, el Formador... Todo en los cielos y en la tierra celebra su gloria. Él es el Fuerte, el Sabio.»*

La tradición árabe indica que el Corán fue dictado a Mahoma por el ángel Gabriel. En muchos pasajes del libro, el autor presenta el Corán como escritura divina. Miremos el versículo 91 de la sura II: «Di: ¿Quién se declara enemigo de Gabriel? Él es quien, con el permiso de Dios, [Alá] depositó en tu corazón [el de Mahoma] el libro [el Corán] destinado a confirmar los libros sagrados antes de él, para servir de dirección y anunciar felices nuevas a los creyentes.» Con estas y otras palabras similares, los musulmanes tienen al Corán como un libro único, y rechazan la Biblia hebraica y los escritos del Nuevo Testamento. Esto, aunque Mahoma escribió: «Detrás de los demás profetas, hemos enviado a Jesús, hijo de María, para confirmar el Pentateuco: el Evangelio contiene también la dirección y la advertencia para los que temen a Dios» (V:50). Dice que el Pentateuco ha sido alterado por los judíos, a quienes no cesa de atacar en su libro.




A pesar de esta prominencia que Mahoma concede al Corán, notamos al leerlo que él conocía la Biblia hebraica y el Nuevo Testamento, porque hay alusiones a muchos pasajes del Pentateuco, los escritos proféticos, los evangelios, las epístolas paulinas y el Apocalipsis.

El lema del islam, "No hay más Dios que Alá, y Mahoma es su profeta", ha hecho del islamismo una religión cerrada, orgullosa de su tradición basada en el Corán. Mahoma se presenta él mismo como «el enviado de Dios y el sello de los profetas» (XXXIII:40). Con estas palabras se ofrece a sí mismo como el último de los profetas.

## El Corán y Cristo

¿Quién es Jesucristo según el Corán? Como vimos en una cita anterior, Jesús es «el Hijo de María». El rechazo de Mahoma de la doctrina de la Trinidad hace que niegue que Cristo sea Hijo de Dios. Consideremos esta sentencia del Corán: «Ellos dicen: El Misericordioso tiene hijos. Acabáis de proferir ahí una enormidad. Poco falta para que los cielos se hiendan al oír estas palabras, que la tierra se entreabra y que las montañas se desmoronen, porque atribuyen un hijo al Misericordioso. A él no le acomoda tener un hijo» (XIX:91-93). Antes había escrito: «Si Dios tuviera un hijo, yo sería el primero en adorarlo» (XVIII:81). Sin embargo, el Corán sugiere que Dios ordenó que Adán fuese adorado. En la sura VII, versículo 11, se atribuyen a Dios estas palabras «Nosotros os creamos y os dimos forma, y luego les dijimos a los ángeles: Inclinaos ante Adán y ellos se inclinaron, ex-



Autor del artículo: **Luis G. Cajica**, *colaborador de Salud Cuatro.*

# y el Corán

cepto Iblis [Satanás], que no fue de los que se inclinaron.» De hecho, Mahoma propone esto como la causa de la rebelión de Lucifer y su expulsión del cielo. Para Mahoma, Jesucristo es uno más en la lista de apóstoles que Alá ha enviado al mundo desde el principio. «Creemos en Alá y en lo que se nos ha revelado, en lo que se reveló a Abraham, Ismael, Isaac, Jacob y las tribus, en lo que Moisés, Jesús y los profetas recibieron de su Señor. No hacemos distinción entre ninguno de ellos» (II:136). La expresión «Jesús, hijo de María» aparece muchas veces en el Corán. María es mencionada como una de las cuatro mujeres perfectas (las otras son: Asia, mujer de faraón; Kadija, esposa de Mahoma, y Fátima, su hija). Mahoma defiende la virginidad de María, algo que entonces confirmaría el milagro de la encarnación de Jesús y su divinidad, doctrina que él rechaza.

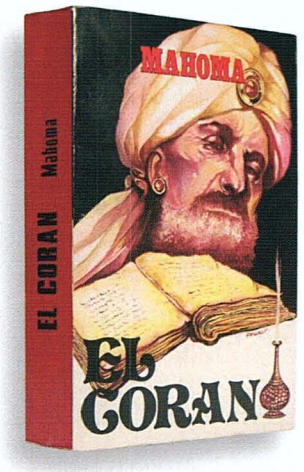
## El Corán y la salvación

En todo el Corán no hay, como es de esperarse, noción alguna de lo que es la redención. Sabemos por las Sagradas Escrituras que la salvación se centra en la vida sin pecado de Jesús y su sacrificio en el Calvario. La única mención de la palabra 'intercesión' aparece en la XXXIX:44, 45: «Los infieles ¿van a tomar por intercesor a alguien al lado de Dios? [...] Diles: La intercesión pertenece exclusivamente a Dios.» En vista de que reconoce esto, ¿cómo se efectúa la intercesión? De esto se habla abundantemente en los escritos apostólicos. Cristo es el Abogado (1 Juan 2: 1); Cristo es el Mediador (1 Timoteo 2: 5); Cristo es el Intercesor (Romanos 8: 34), ante el Padre (Hebreos 4: 14).

Para Mahoma, la salvación se obtiene mediante oraciones, ayunos, limosnas, peregrinaciones a los santuarios y peleando en las guerras en contra de los "infieles". En otras palabras: la salvación es por obras. Esto contrasta con el cristianismo, que afirma: «Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe» (Efesios 2: 8, 9). Aunque Mahoma guerrea fieramente contra la idolatría, indica la necesidad de asistir a los santuarios y las peregrinaciones, sobre todo a la Meca, lugar que al menos una vez en su vida todo musulmán ha de visitar. Dondequiera que estén, los musulmanes han de tornarse hacia la Meca mientras hacen sus rezos.

## El Corán y el día de reposo

Los musulmanes tienen como sagrado el viernes, en lugar del sábado bíblico. Sin embargo, el Corán no menciona ni siquiera una vez el viernes. Hay solo un versículo que menciona el «día de la asamblea» (LXII:9) y que los musulmanes dicen que se refiere al




«Detrás de los demás profetas, hemos enviado a Jesús, hijo de María, para confirmar el Pentateuco: el Evangelio contiene también la dirección y la advertencia para los que temen a Dios»

V:50

viernes. Sin embargo, el Corán menciona varias veces el sábado, como en este versículo: «Interrógales acerca de esa ciudad situada a orillas del mar, cuyos habitantes no respetaban el sábado, cuando el día del sábado los peces aparecían en la superficie de las aguas y desaparecían los demás días» (VII:163).

## El Corán y la "guerra santa"

En cuanto a la llamada "guerra santa" o *jihad,* Mahoma la presenta de varias formas en el Corán. Veamos: «Combatid en la senda de Dios contra los que os hagan la guerra. Pero no cometáis injusticias atacándolos primero, pues Dios no ama a los injustos. Matadles doquiera los halléis y expulsadles donde ellos os hayan expulsado. La tentación de la idolatría es peor que la carnicería en la guerra [...] Combatidles hasta tanto que no tengáis que temer la tentación y hasta que todo culto sea el del Dios único» (II:186, 187, 189). «Yo sembraré terror en el corazón de los infieles. Y vosotros, golpeadlos en las nucas y en los extremos de los dedos [...] Todo el que vuelva la espalda en el día del combate, a menos que sea para volver a la carga o a reponerse, será herido por la ira de Dios. Su morada será en el infierno; ¡qué horrible mansión! No sois vosotros quienes los matáis, sino Dios. Cuando lanzas un dardo no eres tú quien lo lanza, sino Dios, para exponer a los fieles a una hermosa prueba; pues Dios lo oye y lo sabe todo» (VIII:12, 16, 17). La expresión "guerra santa" se menciona por primera vez en la IX:24. A los que mueran en el combate, el Corán les promete una vida eterna en el paraíso, que incluye hermosas mujeres (LXXVIII:33).

## El Corán y el fin del mundo

El Corán presenta el concepto del fin del mundo con varios nombres: el día de la resurrección, el día final, la hora final y el acontecimiento. Será el momento cuando los fieles gozarán la eternidad en lugares edénicos, mientras los infieles sufrirán tormentos horrorosos, que incluyen tomar agua hirviendo. En cuanto a Mahoma, Alá le dice: «No hemos concedido la vida eterna a ningún hombre antes que a ti» (XXI:35). De hecho, los musulmanes enseñan que Mahoma subió al cielo en el lugar donde está la mezquita de la Roca, en Jerusalén.

## Nuestra actitud ante los musulmanes

Es muy importante reconocer que solo una extrema minoría de los musulmanes es fanática y belicosa. Hay muchísimos de ellos que practican lo positivo del Corán y son bondadosos, caritativos, gentiles, honrados y sinceros. No debemos juzgarlos por la minoría terrorista que hoy agobia al mundo. Muchos cristianos esperan que, muy pronto, el Dios de la Biblia intervendrá en este pueblo. Están seguros de que Dios obrará por su Espíritu en el mundo para atraer a muchos, tanto judíos como árabes, a la fe cristiana. Esta es la promesa: «En el último tiempo será confirmado el monte de la casa del Eterno por cabeza de los montes, será exaltado sobre los collados, y correrán a él todas las naciones. Vendrán muchos pueblos, y dirán: "Venid, subamos al monte del Eterno, a la casa del Dios de Jacob. Nos enseñará sus caminos, y andaremos en sus sendas, porque de Sión saldrá la Ley, y de Jerusalén la Palabra del Eterno"» (Isaías 2: 2, 3).

Solo una extrema minoría de los musulmanes es fanática y belicosa. Hay muchísimos de ellos que practican lo positivo del Corán y son bondadosos, caritativos, gentiles, honrados y sinceros.

** Las citas del Corán son tomadas de la traducción de Joaquín García Bravo, impreso por Editorial Nacional, México D.F., 1969.*

# Jesucristo, ¿Dios, mentiroso o iluminado?

Jesús consideró que la opinión que los hombres tenían de él era de importancia fundamental.

C. S. Lewis, que fuera profesor de Cambridge y otrora agnóstico, escribió: «Mi intención es aquí evitar que nadie diga la tontería que la gente dice a menudo de él: "Estoy dispuesto a acepar que Jesús fue un gran maestro de ética, pero no acepto su pretensión de ser Dios." Eso es precisamente lo que no debemos decir. Un hombre que fuese meramente hombre, y dijera las cosas que dijo Jesús, no sería un gran maestro de ética. Podría ser o un lunático –en el mismo saco que quien dijese que es un huevo escalfado– o el mismísimo diablo. Haga usted su elección. O este hombre fue, y es, el Hijo de Dios, o es un demente o algo peor.» Y añadió: «Se le puede encerrar por loco, se le puede escupir y darle muerte por demonio; o podemos postrarnos a sus pies y llamarlo Señor y Dios. Pero no vengamos con bobadas condescendientes de que fuese un gran maestro humano. Él no nos ha dejado abierta esa posibilidad. No tuvo tal propósito.»

F. J. A. Hort escribió: «Sus palabras eran de tal modo parte y pronunciamiento de sí mismo, que no tendrían significado como declaraciones abstractas de verdad proferidas por él en calidad de oráculo divino o profeta. Despójeselas de él... y todo se desmorona.»

En palabras de Kenneth Scott Latourette, historiador del cristianismo: «No son sus enseñanzas las que hacen que Jesús sea tan notable, aun cuando estas serían suficientes para concederle distinción. Es una combinación de las enseñanzas con el hombre mismo. No puede separárselos...»

»Debe ser obvio para cualquier lector reflexivo de los registros evangélicos que Jesús consideraba que él y su mensaje eran inseparables. Era un gran maestro, pero era algo más. Sus enseñanzas sobre el reino de Dios, la conducta humana y Dios eran importantes, pero no podían divorciarse de él sin que, desde su punto de vista, quedaran viciadas.»

## Jesucristo, ¿es Dios?

Jesús afirmó ser Dios (véanse, entre otros, pasajes como Marcos 14: 61-64 o Juan 19: 7). Su afirmación de ser Dios debe ser verdadera o falsa, y debiera concedérsele seria consideración. La pregunta de Jesús a sus discípulos: «Y vosotros, ¿quién decís que soy?» (Marcos 8: 29), se nos hace también a nosotros hoy.

Si la afirmación de Jesús era verdadera, entonces él es el Señor y nosotros debemos aceptarle, o rechazar su señorío. Sin embargo, empecemos considerando que su afirmación de que él es Dios era falsa. Ello nos dejaría únicamente dos alternativas: que sabía que era falsa, o que no lo sabía. Consideraremos cada una por separado y examinaremos la evidencia.

## ¿Era un mentiroso?

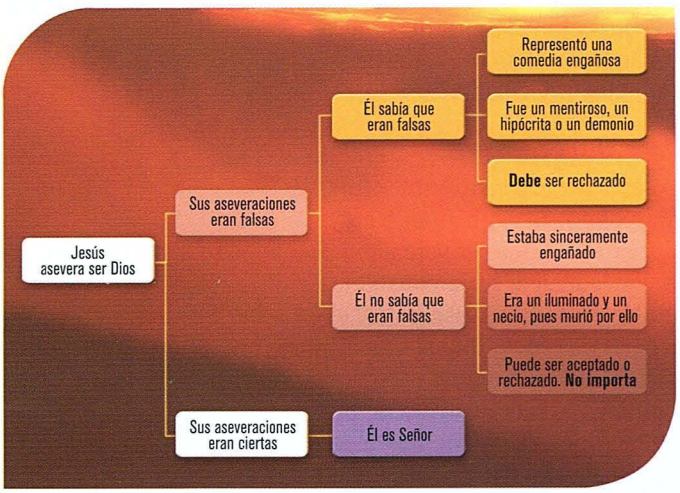
Si Jesús sabía que no era Dios, entonces estaba mintiendo. Habría sido un hipócrita, pues decía a los demás que fuesen honestos, mientras que él mismo enseñaba y vivía una mentira colosal. Habría sido sumamente malo, un demonio. Además, también habría sido un necio, pues fueron sus aseveraciones de que era Dios las que lo condujeron a la crucifixión.

El filósofo J. S. Mill, escéptico y opositor del cristianismo, escribió: «En cuanto a la vida y dichos de Jesús hay tal sello de originalidad personal combinado con una profunda perspicacia, que [...] hemos de colocar a Jesús de Nazaret, aun en la estima de los que no creen en

Autor del artículo: ***Josh McDowell,*** *extractado de su libro de 'Evidencia que exige un veredicto'.*

su inspiración, en primerísima fila entre los hombres de genio sublime de los que puede preciarse nuestra especie. Cuando este genio superlativo se combina con las cualidades de quien ha sido probablemente el más grande reformador moral [...] que haya existido sobre la tierra, no puede decirse que la religión haya hecho una mala elección al proponer a este hombre como el representante y guía ideal de la humanidad; ni aun ahora sería fácil, ni siquiera para un incrédulo, encontrar una mejor traslación de la regla de la virtud, desde lo abstracto a lo concreto, que tratar de vivir de tal modo que Cristo aprobara nuestra vida.»

William Lecky, uno de los más notables historiadores de la Gran Bretaña y dedicado opositor del cristianismo organizado, escribió: «Al cristianismo le estaba reservado presentar al mundo un carácter ideal que a través de todos los cambios habidos en dieciocho siglos ha inspirado los corazones de los hombres con amor apasionado; se ha mostrado capaz de actuar en todas las edades, naciones, temperamentos y condiciones; ha sido no solamente el más alto modelo de virtud, sino el más fuerte incentivo a su práctica... El simple registro de estos tres cortos años de vida activa ha hecho más para regenerar y pacificar la humanidad que todas las disquisiciones de los filósofos y que todas las exhortaciones de los moralistas.»




Philip Schaff, historiador cristiano, dijo: «Este testimonio, si no es verdadero, debe ser la más absoluta blasfemia o locura. La primera hipótesis no puede mantenerse ni por un momento ante la pureza moral y dignidad de Jesús, revelada en cada una de sus palabras y en su obra, y reconocida universalmente. El autoengaño en un asunto de tanta trascendencia, y con un intelecto tan claro y tan sólido en todo sentido, es igualmente descartable. ¿Cómo podría ser un fanático o un demente quien nunca perdió el equilibrio armonioso de su mente, quién navegó sereno sobre todo tipo de problemas y persecuciones [...], quien siempre devolvió la respuesta más sabia a las preguntas capciosas, quien calma y deliberadamente predijo su muerte en la cruz, su resurrección al tercer día, el derramamiento del Espíritu Santo, la fundación de su iglesia, la destrucción de Jerusalén... predicciones que han sido cumplidas literalmente? Un personaje tan original, tan completo, tan uniformemente consecuente, tan perfecto, tan humano y sin embargo tan por encima de todas las grandezas humanas, no puede ser ni un fraude ni una ficción. El poeta, como bien se ha dicho, sería en este caso mayor que el héroe. Se necesitaría a alguien mayor que un Jesús para inventar a un Jesús.»

El propio Schaff añade: «La hipótesis de impostura es tan contraria a la moral y al sentido común que el solo declararla significa su condena. Fue inventada por los judíos que crucificaron al Señor con el fin de cubrir su crimen, pero jamás ha sido considerada seriamente, y ningún erudito con alguna decencia y respeto de sí mismo se atrevería a profesarla abiertamente. ¿Cómo, en nombre de la lógica, del sentido común y de la experiencia, podría un impostor [...] haber inventado, y mantenido de forma consecuente de principio a fin, el carácter más puro y más noble que se haya conocido en la historia con el más perfecto aire de veracidad y realidad? ¿Cómo podría haber concebido y logrado llevar a cabo un plan de beneficencia, magnitud moral y excelencia sin par, y haber sacrificado su propia vida por ello, ante los más fuertes prejuicios de su pueblo y de su época?»

Alguien que vivió como vivió Jesús, que enseñó como enseñó Jesús, y que murió como murió Jesús, no podría haber sido un mentiroso.

## ¿Iluminado?

Si resulta inconcebible que Jesús fuese un mentiroso, ¿no podía entonces verdaderamente haber pensado que era Dios, pero haber estado equivocado? Después de todo, es posible ser sincero y estar equivocado.

Debemos considerar que el que alguien crea ser Dios, especialmente en una cultura que es ardientemente monoteísta, y que luego cuente a otros que su destino eterno depende de que crean en él, no es un leve vuelo de la fantasía, sino los pensamientos de un lunático en el más amplio sentido de la palabra. ¿Era Jesucristo una persona semejante?

C. S. Lewis escribió: «La dificultad histórica de dar una explicación para la vida, dichos e influencia de Jesús que no sea más sólida que

la explicación cristiana es muy grande. La discrepancia entre la profundidad y sensatez [...] de su enseñanza moral y la megalomanía desenfrenada que debería haber tras su enseñanza teológica a menos que él fuera verdaderamente Dios nunca ha sido explicada satisfactoriamente.»

Napoleón, gran conocedor de los hombres, dijo: «Conozco a los hombres; y puedo deciros que Jesucristo no es un mero hombre. Las mentes superficiales ven un parecido entre Cristo y los fundadores de imperios, y los dioses de otras religiones. Ese parecido no existe. Entre el cristianismo y cualquier otra religión existe la distancia de la infinitud [...] Todo lo referente a Cristo me asombra. Su espíritu me anonada, y su voluntad me confunde. Entre él y cualquier otro personaje del mundo no hay término posible de comparación. Él es ciertamente un ser único. Sus ideales y sentimientos, la verdad que anuncia, su manera de convencer, no son explicadas ni por la sociedad humana ni por la naturaleza de las cosas [...] Cuanto más me aproximo, cuanto más examino con toda diligencia, todo me supera, todo se mantiene grandioso, con una grandiosidad que apabulla. Su religión es la revelación de una inteligencia que ciertamente no es la de un hombre... Escudriño en vano en la historia para hallar a quien se parezca a Jesucristo, o algo que pueda aproximarse al evangelio. Ni la historia, ni la humanidad, ni las edades, ni la naturaleza me ofrecen algo con lo cual yo pueda compararlo o explicarlo. Aquí todo es extraordinario.»

Aun el escritor unitario Channing observa: «La imputación de un fanatismo extravagante, autoengañoso, es la última que se puede atribuir a Jesús. ¿Dónde podemos, en su historia, hallar indicios de ella? ¿Los detectamos en la calma autoridad de sus preceptos? ¿En el suave, práctico y benéfico espíritu de su religión? ¿En la sencillez natural del lenguaje con que él despliega su poderío y las sublimes verdades de la religión? ¿O en la sensatez o el conocimiento de la naturaleza humana que él siempre pone de manifiesto en su evaluación y trato de las diferentes clases de hombres con los que trabó contacto? ¿Descubrimos ese fanatismo en el hecho singular de que aunque reivindicara poder en el mundo futuro, y siempre volvise las mentes de los hombres hacia el cielo, jamás diera rienda suelta a su propia imaginación, ni estimulase la de sus discípulos presentándoles cuadros vívidos o alguna descripción minuciosa de aquel estado aún no visto? La verdad es que, notable como era el carácter de Jesús, en nada se distinguía más que por su tranquilidad y dominio propio. Esta característica está presente en todas sus demás excelencias. ¡Cuán tranquila era su piedad! Señaladme, si podéis, una expresión vehemente, apasionada, de sus sentimientos religiosos. ¿Es que el Padrenuestro manifiesta un fanatismo febril? [...] También su benevolencia, aunque singularmente sincera y profunda, era sosegada y serena. Nunca perdió el dominio de sí mismo en su simpatía hacia los demás; jamás se afanó en proyectos impacientes y precipitados de una filantropía fanática; sino que hizo el bien con la tranquilidad y la constancia que caracterizan la providencia de Dios.»

Philip Schaff escribió: «¿Puede un intelecto semejante –claro como el cielo, vigorizante como el aire de la montaña, agudo y penetrante como una espada, plenamente sano y vigoroso, siempre listo y siempre bajo control– ser propenso a un engaño tan radical y enormemente serio respecto de su propio carácter y misión? ¡Descabellada noción!»

## ¡¡Señor!!

La decisión que tomemos respecto de quién es Jesucristo no debe ser un ejercicio intelectual frívolo. No podemos ponerlo en el estante como un gran maestro de moral. Esa no es una opción válida. Él es o un mentiroso, o un lunático, o el Señor. Debemos elegir. «Pero estas [cosas] se han escrito para que creáis que Jesús es el Cristo, el Hijo de Dios»; y, lo que es más importante, «para que creyendo, tengáis vida en su nombre» (Juan 20: 31).

La evidencia está claramente a favor de Jesús como Señor. Sin embargo, algunas personas rechazan la clara evidencia porque hay implicaciones morales de por medio. Es necesario que en la anterior consideración de Jesús como mentiroso, lunático, o Señor y Dios, se proceda con honestidad moral.

La evidencia está claramente a favor de Jesús como Señor. Sin embargo, algunas personas rechazan la clara evidencia porque hay implicaciones morales de por medio.

# CONSULTORIO

**Observo como si la locura se estuviese apoderando de los seres humanos. De seguir así, a la vuelta de unos años, ¿cómo será el ser humano? ¿A qué obedecen en realidad tales comportamientos? ¿Cuál es el verdadero trasfondo de esta barbarie? ¿Qué hay en nuestra propia naturaleza que parece que nos hace ir hacia la locura colectiva?**

La interesante observación que haces, pese a la intensidad con que la sientes, no responde a un comportamiento nuevo en la especie humana. A lo largo de la historia ha habido pensadores que se han percatado con preocupación de la destructividad de nuestra especie, sobre todo hacia sus congéneres. En realidad, la maldad es tan antigua como el propio hombre.

Las primeras acciones de nuestra especie relatadas en la Biblia, pese al inmejorable entorno en el que se produjeron, ponen de manifiesto las tendencias destructivas del hombre. Únicamente la primera de ellas no resulta moralmente reprensible. La Biblia dice que el hombre puso nombre a los animales (Génesis 2: 19, 20). Fue, sin duda, el primer paso en el largo camino de la ciencia: intentar comprender la naturaleza que nos rodea, clasificando y dando nombre a aquello que deseamos conocer mejor.

Las dos siguientes acciones registradas fueron mucho menos nobles. La primera de ellas, descrita en el capítulo 3 del Génesis, relata el primer intento de emancipación del hombre de las leyes de su propia existencia. Tras imaginarse que su condición de ser inteligente conllevaba la no existencia de límites para sus posibilidades y deseos, el hombre desafió al mismísimo cielo. Cuando el resultado obtenido no fue el esperado, llegó la hora de depurar responsabilidades. El *mea culpa* brilló por su ausencia. Según el varón, la culpa no era suya, sino de la mujer, aquel bello ser que Dios le había dado por compañera. Curiosamente, según la mujer, tampoco era de ella la culpa, sino de un ser irracional que Dios había creado.

La ruindad del planteamiento de los primeros hombres es palmaria. Mi culpa nunca es mía. Es de los demás. Es más, casi siempre es de la naturaleza, del entorno que nos rodea. Y, en último término, la culpa es de Dios, que debe de haber hecho algo muy mal en la Creación. Con tales premisas, casi es posible llegar a entender lo narrado en Génesis 4. Hasta en los presuntos actos de adoración a Dios es posible encontrar en algunos humanos cavilaciones en contra de sus semejantes. Tras llegar a la conclusión de que sus ofrendas vegetales no contaban tanto con el favor de Dios como las de su hermano, consistentes en ganado ovino, Caín tomó la más drástica de las "soluciones". Una forma de que a nadie de mi entorno le vaya mejor que a mí es que acepten mi forma de ver las cosas y que se amolden a ellas. Bajo mis órdenes, naturalmente. Si no, habrá problemas. Y se llegará hasta donde haya que llegar.

La no asunción de las propias limitaciones y responsabilidades, y suponer que el otro es la causa de nuestros problemas son el origen del mal en el ser humano. En muchos casos, tal perversión de valores no reconoce fronteras. El "enemigo" puede ser mi compañero de trabajo, mi vecino, mi hermano, mi mujer, mi marido, o el "compañero sentimental". Someterlos a mi voluntad, que reconozcan que me deben la vida y que me declaren su pleitesía me hace sentir bien. Soy un pequeño dios. El mundo vuelve a sonreírme.

¿Tiene solución esta locura colectiva en la que estamos embarcados? Si hay verdad en la noción de que la cura de un mal está en su contrario, la solución al vicio de echar nuestras culpas sobre los demás debería ser la virtud inconcebible de aceptar las culpas de los otros sin ser en realidad partícipes de ellas. Eso precisamente hizo Jesucristo (Isaías 53: 4, 5) y su sacrificio y ejemplo incomparables hacen posible para el hombre la salvación, no únicamente en el más allá, sino aquí y ahora.

**Acabamos de tener un segundo hijo. El primero ya tiene ocho años. Desde que nació el menor, el mayor ha perdido el apetito, moja frecuentemente la cama –cosa que no hacía desde los tres o cuatro años–, e incluso lo encontramos huraño en muchos momentos. Mi suegra dice que eso son celos, y que se le pasará sin necesidad de hacerle mucho caso. ¿Podemos hacer algo más, o es mejor dejarlo y esperar a que se le pase?**

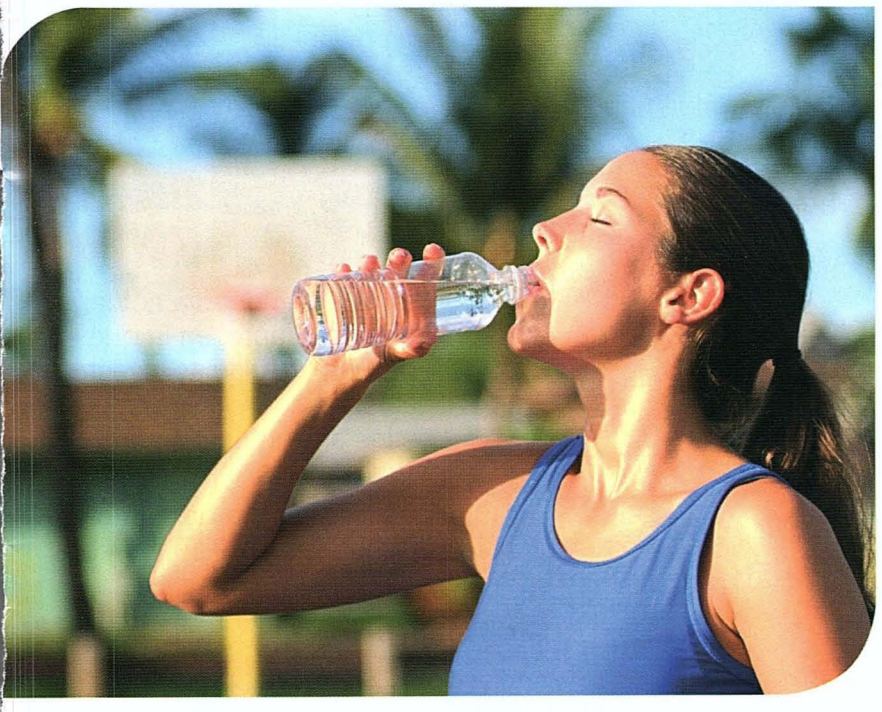
Si bien el problema de tu hijo es más común de lo que parece, acabará remitiendo con la edad, es necesario prestarle una atención adecuada. El nacimiento de tu segundo hijo ha desencadenado toda esa serie de fenómenos en tu primogénito, no siendo más que una simple llamada de atención, de esa atención que él poseía en toda su extensión antes de producirse el evento y que ahora debe compartir.

La causa de la enuresis nocturna puede hallarse en trastornos endocrinos y anormalidades congénitas, aunque la mayoría de las veces parece deberse a trastornos de tipo afectivo, como aparenta ser el caso presente.

Si no existe un problema orgánico, hay varias medidas que pueden resultar eficaces: evitar que el niño tome líquidos desde dos horas antes de acostarse, y darle una alimentación rica en vitamina B para fortalecer su sistema nervioso.

Lo que nunca debe hacerse es avergonzar al niño, amenazarlo o castigarlo. Actuar de este modo lo único que producirá será un aumento de la ansiedad e inseguridad en el niño. Necesita saber que es aceptado, amado de una forma especial, en mayor medida que antes de presentarse el problema. Hay que crear en él un sentimiento de autoestima, confianza y una aceptación del hermanito.

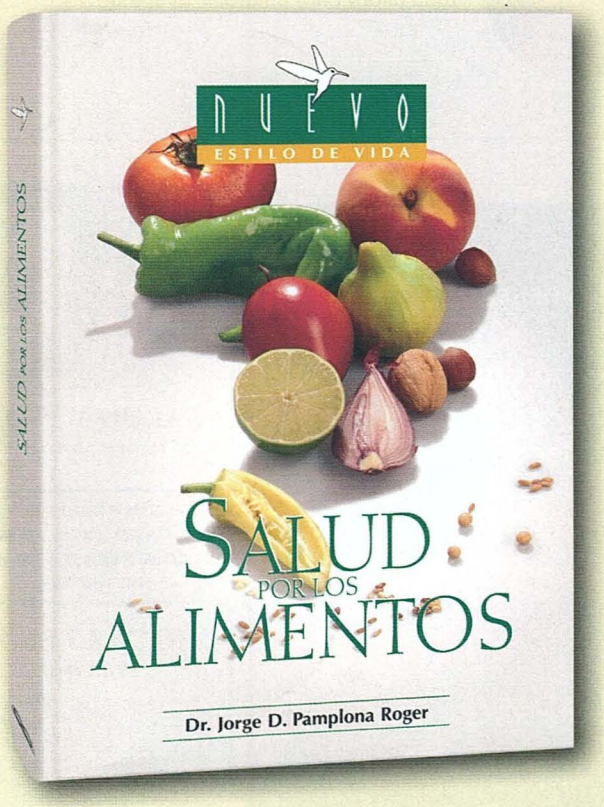
**He dejado de fumar hace seis meses gracias a un Plan de Cinco Días, y me encuentro mucho más saludable y feliz. Solo tengo un problema, y es que he ganado seis kilos de peso (pesaba 62). ¿Es eso normal?**



Es normal que se ganen algunos kilos después de dejar de fumar, aunque ya no nos atrevemos a decir que sea tan normal lo que te pasa.
Al dejar de fumar, el organismo se libera de un tóxico, y evidentemente todo él funciona mejor: se tiene más apetito, se saborea mejor la comida, se hace mejor la digestión, y se asimila mejor el alimento. Esto trae como consecuencia que se aumente de dos a tres kilos de peso por término medio.
Es evidente que si has ganado seis kilos es porque los has comido. Tu apetito se ha disparado, aunque quizá tú misma no hayas sido consciente de ello. Te recomendamos que inicies un programa de ejercicio físico o que practiques regularmente algún deporte, además de controlar seriamente la cantidad y calidad de los alimentos que tomas. La misma fuerza de voluntad que utilizaste para dejar el tabaco debes ejercitarla ahora para controlar tu apetito.

# Alimentación saludable

## Un análisis completo de cada alimento en relación con los distintos trastornos y enfermedades que nos afectan



Una enciclopedia actual y abarcante, en la que se exponen las últimas investigaciones sobre la ciencia de los alimentos, la nutrición y la dietética.

- La única obra de nutrición en la que los alimentos están clasificados por enfermedades.

- Cerca de 700 alimentos descritos, procedentes de los cinco continentes.

- Se estudian con detalle las ventajas e inconvenientes de todos los tipos de alimentos.

- Se analiza en profundidad la composición y el valor preventivo y curativo de los alimentos.

- Los alimentos dotados de mayor poder curativo se agrupan según el órgano o parte del cuerpo al que más benefician.

- Alrededor de 150 enfermedades estudiadas, con los alimentos cuyo consumo conviene aumentar y reducir en cada caso.

- Todo ello apoyado en las últimas investigaciones llevadas a cabo en las principales universidades y centros de investigación de Europa, de América y de otros continentes.

Autor: Dr. Jorge D. Pamplona Roger
Páginas: 384
Tamaño: 17,5 x 25,5 cm

Solicite hoy mismo información a

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