

## **Eneko LANDABURU para el GARA 1999 y 2000.**

### **KARAZKA, suplemento de ecología que tenía el GARA, los miercoles**

0.- Varios

- 1.- **Contaminados antes de nacer.** (10 Febrero 1999)
- 2.- ¡No me toques los genes! (17 Febrero-99)
- 3.- **Por si acaso... mejor no usar polvos de talco.** (24 Febrero)
- 4.- El daño de las vacunas a largo plazo. (3 Marzo)
- 5.- En asuntos de salud, que nadie decida por ti. (10 Marzo)
- 6.- Mejores condiciones de vida, menos enfermedades. (17 Marzo)
- 7.- Fluorar las aguas: ni democrático, ni ecológico. (24 Marzo)
- 8.- El progreso industrial, hace progresar el cáncer. (31 Marzo)
- 9.- Alimentación contra el cáncer. (miércoles 7 Abril-99)
- 10.- **Los campos electromagnéticos favorecen el cáncer de mama.** (14 Abril)
- 11.- ¿Por qué hay ahora tantas alergias? (21 Abril)
- 12.- **Contaminantes que rompen el equilibrio hormonal** (28 Abril)
- 13.- Ayunar es lo más natural del mundo (5 Mayo)
- 14.- Erres para la salud. (12 mayo-99)
- 15.- El ruido: un contaminante muy extendido. (19 Mayo)
- 16.- Ecología mental. (26 Mayo)
- 17.- La eficacia de las medicinas está poco probada. (2 Junio)
- 18.- Dioxinas hasta en la sopa de pollo. (9 Junio)
- 19.- Lo nocivo de los aceites refinados y margarinas. (16 Junio)
- 20.- Algo sobre ecología Grupal.(23 Junio) EUSKARAZ.
- 21.- **Cuidado con la citología vaginal.** (30 Junio)
- 22.- Volver al dulce hogar (7 Julio)
- 23.- Respeta a tu amigo inseparable. (14 Julio)
- 24.- El juego de la desintoxicación. (21 Julio)
- 25.- Ser pobre a veces tiene sus ventajas. (28 Julio)
- 26.- La salud de los dientes. (4 Agosto)
- 27.- La salud de las personas y la del planeta a la par. (11 Agosto)
- 28.- Por un pueblo bien nutrido y autónomo.(18 Agosto)
- 29.- "Me matan si no trabajo, y si trabajo me matan" (25 Agosto)
- 30.- Si te quemas... agua fresca enseguida. (1 set)
- 31.- La invasión de la comida-basura. (8 set)
- 32.- "Cuanto más como, más hambre tengo" (15 set)
- 33.- El autismo infantil y las vacunas. (22 Set-99)
- 34.- Organización social saludable.(29 Set)
- 35.- Repoblación forestal con higueras. (6 Oct)

- 36.- Mover el esqueleto para que no se oxide. (13 Oct)
- 37.- Nuestros amigos los sentimientos. (20 Oct)
- 38.- El personal sanitario no es infalible (27 Oct-99)
- 39.- Para la regla dolorosa... baño caliente.** (3 Nov-99)
- 40.- En una sociedad enferma a las pocas mujeres sanas se les considera enfermas.**
- 41.- Saber perder (Miércoles 17 Nov-99)
- 42.- Cuidado de heridas y golpes. (Miercoles 24 Nov-99)
- 43.- La psicología al servicio de la resolución de conflictos sociales. (1 Dic)
- 44.- Limón o Apio para el ardor de estómago. (8 Dic-99)
- 45.- Democratizar la Sanidad Pública. (mierc. 15 Dic).-
- 46.- Escuchar a nuestros antepasados (mierc.22 Dic-99)
- 47.- Receta artística para fin de año. (mierc.29 Dic.99).-
- 48.- Una gripe al año no hace daño. (mierc.5 Enero-00)
- 49.- Para compensar excesos. (mierc.12 Enero-2000)
- 50.- Euskal-Ekoaldeak.(mierc.19 Enero-2000)
- 51.- Leer para alimentar el ánimo. (26 Enero-2000).

#### **NATURA, suplemento dominical del GARA .**

- 1.- La siesta del carnero: descansar antes de comer. Dom 6/2/2000;
- 2.- Sácate ese lio que llevas en la cabeza, escribiendo. Dom.13/2/2000
- 3.- La epidemia de fracaso escolar. Dom. 20/2/2000;
- 4.- La manzana protege al pulmon de la contaminación. Dom 27/2/2000:
- 5.- ¿Qué será de mi vida? Dom. 5/3/2000:
- 6.- Víctimas de la Tabacalera española ¡Unios! Dom. 12/3/2000:
- 7.- La medicalización del parto favorece la incontinencia fecal (19 Marzo)**
- 8.- ¿Llorar de alegría? (26 Marzo-2000)**
- 9.- Vivir mejor con menos (2 Abril-2000)
- 10.- La semilla de lino ahorra esfuerzos al intestino (9 Abril)
- 11.- Del optimismo ingenuo al optimismo realista (16 Abril)
- 12.- Mujeres unidas e informadas en defensa de su salud (23 Abril)**
- 13.- Marihuana ¿medicina milagrosa? (30 Abril)
- 14.- ¿Para cuando la ingeniería social? (7 mayo)
- 15.- Relajo mis músculos y mi mente (dom 14 Mayo-2000)
- 16.- Sin tabaco... mejores orgasmos. (dom 21 Mayo-2000)
- 17.- Los errores médicos, son la 8ª causa de muerte. (dom.28 Mayo-2000)
- 18.- ¡Cuidado con las plantas medicinales! (Dom. 4 Junio-2000)
- 19.- Todo depende del color del cristal con que se mire (Dom.11 Junio-2000)
- 20.- Salud para los artistas. Artistas para la salud. (Dom.18 Junio-2000)
- 21.- Los peligros de los tampones vaginales. (Dom.25 Junio-2000)

- 22.- "Antes de recurrir a la Medicina, ayuna un día" (Dom. 2 Julio-2000)
- 23.- ¡Unidos o sometidos! (Dom. 9 Julio-2000)
- 24.- Amplia campaña de alfabetización emocional (Dom. 16 Julio-2000)
- 25.- El calor estropea los alimentos. (Dom.23 Julio-2000)
- 26.- Anotar tus sueños, para conocerte mejor (Dom.30 Julio-2000)
- 27.- El alcohol: un monstruo grande que pisa fuerte (Dom, 6 Agosto-2000)
- 28.- Epidemia de drogadicción (Dom, 13 Agosto-2000)
- 29.- Padres: otro grupo oprimido. (Dom, 20 Agosto-2000)
- 30.- ¿Depura el sirope de savia? (Dom.27/8/2000)
- 31.- La sal ¿da sabor? (Dom, 3 Set.-2000)
- 32.- Plantear bien el problema para salir del atasco.- (Dom.10 Set.2000)
- 33.- **Mujeres codo con codo con los hombres. (Dom.17 Set.2000)**
- 34.- No avinagres tus alimentos (Dom.24 Set-2000)
- 35.- Si el Dr. Che Guevara se hubiera limitado a pasar consultas... (Dom.1 oct.2000)
- 36.- Disolviendo pensamientos obsesivos y depresivos. (Dom, 8 Octr-2000)
- 37.- Anemia (Dom. 15 Oct-2000)
- 38.- "Lo veo todo negro" (Dom. 22 Oct-2000)
- 39.- Osteoporosis y lacteos (Dom.29 Oct-2000)
- 40.- ¿De toda la vida? (Dom. 5 Nov.2000)
- 41.- Denuncia los accidentes vacunales (Dom.12 Nov.2000)
- 42.- Antigripales: cócteles peligrosos. (Dm.19 Nov.2000)
- 43.- Tu precioso y misterioso cuerpo. (Dom.26 Nov-2000)
- 44.- Violencia contra la mujer (Dom. 3 Dic.2000) 991 c.
- 45.- La fiebre limpia y desinfecta (Dom.10 Dic.2.000)
- 46.- Aprender a dar y recibir afecto (Dom, 17 Dic.2000)
- 47.- Dos celebraciones cristianas opuestas (Dom, 24 Dic.2000)
- 48.- Divulgamos ideas interesantes para la autogestión de la salud (Dom, 31 Dic-2000) -No disponible-
- 49.- Manejando las criticas (Dom. 7 Enero-2001).
- 50.- Regalamos mas de mil millones a la farmacia. (Dom, 14 Enero-2001)
- 51.- El derecho a que el nacimiento sea una alegría (Dom, 21 Enero-2001)
- 52.- La explotacion animal y la vitamina B 12 (Dom.28 Enero-2001)
- 53.- Cargar y dormir con tu bebe (Dom. 4 Febrero-2001)
- 54.- Ayudar al adicto que no lo reconoce (Dom 11 Febrero-2001)
- 55.- Mueren 2.000 personas al año por tomar antiinflamatorios. (Dom.18 Febrero-2001)
- 56.- El gluten del cereal puede dar dolor de cabeza. (Dom.25 Febrero-2001)
- 57.- ¡Perdonate! (Dom. 4 Marzo-2001)
- 58.- La manzana protege al pulmon y corazon (Dom. 11 Marzo-2001)
- 59.- Curar los nervios cambiando la alimentación (Dom. 18 Marzo-2001)
- 60.- Ayudando a alguien en apuros. (Dom. 25 Marzo-2001)

- 61.- ¿Vacas locas y Alzheimer causados por insecticidas? (Dom, 1 de Abril-2001)
- 62.- La causa de la alergia no esta en el aire. (Dom, 8 Abril-2001)
- 63.- Civilización insostenible (Dom, 15 Abril-2001)
- 64.- ¡Hagamos el indio! (Dom.22 Abril-2001)
- 65.- Expresarse para comunicarse (Dom.29 Abril-2001)
- 66.- Para gozar mejor del sexo (Dom. 6 Mayo-2001)
- 67.- La Sanidad Publica es nuestra. (Dom. 13 Mayo-2001)
- 68.- El platano es sano, completo y barato (Dom. 20 Mayo-2001)
- 69.- Diagnosticos que pueden destrozr vidas. (Dom. 27 Mayo-2001)
- 70.- Cuatro personajes para alcanzar tus objetivos (Dom. 3 Junio-2001)
- 71.- "¡Apartaos de mi malditos, porque estaba en la carcel y me pegasteis!" (10 Junio)
- 72.- Asmática libre de medicamentos (17 Junio-2001)
- 73.- ¡Unidos o sometidos! (24 Junio-2001)
- 74.- NO SALIO. SE EXTRAVIO DESDE CAMAGUEY (1 Julio-2001)
- 75.- El calor excesivo agota y enferma (8 Julio-2001)
- 76.- La Medicina natural en Cuba (15 Julio-2001)
- 77.- Electromagnetizados (22 Julio 2001)
- 78.- La salud de las revolucionarias (29 Julio 2001)
- 79.- Cultivar con malas hierbas (5 Agosto 2001)
- 80.- Soberania Alimentaria (12 Agosto 2001)
- 81.- Rico es el que menos necesita (19 Agosto 2001)
- 82.- Se complaciente contigo (26 Agosto 2001)
- 83.- ¿Medicinas Alternativas o Complementarias? (2 Set.2001)
- 84.- Cuestionando la vacuna antigripal (9 Set.2001)
- 85.- Erase una vez cien agripados (16 Set.2001)
- 86.- Cómo recuperar el sueño (23 Set.2001)
- 87.- A Don Perfecto (30 Set.2001)
- 88.- Repartir la palabra y el poder de decisión (7 de oct.2001)
- 89.- Con sabor a teta (14 Oct-2001)
- 90.- Democracia participativa en casa (21 Oct.2001)
- 91.- Crisis de ansiedad (28 Oct.2001) .
- 92.- Necesitamos Centros de Información para la Salud. (4 Nov-2001)
- 93.- Para comunicarte, ponte en su pellejo (11 Nov-2001).
- 94.- La peor opresion: la internalizada (18 Nov-2001)
- 95.- El amor no es una necesidad humana (25 Nov.2001)
- 96.- La teoria oficial del Sida a debate. (2 Dic.2001)
- 97.- El secreto de la paz esta en el respeto (9 Dic.2001)
- 98.- No empujes el río que fluye solo (16 Dic.2001)
- 99.- Ante las adversidades (23 Dic. 2001)
- 100.- Urte berri, iraultz berri (30 Dic.2001)

- 101.- Escuchar y comprender los deseos ( 6 Enero-2002)
- 102.- Una vacuna a debate en el Parlamento (13 Enero-2002)
- 103.- Medicamento anti-acne, causa de depresion (20 Enero-2002)
- 104.- ¿Es tan bueno y necesario el pan? (27 Enero-2002)

=====

**FEMENINO = IMPAR**

997 caracteres de Eneko Landaburu para  
NATURA-104 (GARA, 27 Enero 2002)

**¿ES TAN BUENO Y NECESARIO EL PAN?**

Durante toda la vida (dos millones de años) los humanos hemos consumido granos salvajes enteros y sin cocinar. Ultimamente (hace diez mil años) empezamos a modificar estos granos salvajes con la agricultura y la cocina. Las proteínas de los cereales han cambiado tanto que nuestros enzimas no pueden digerirlas bien, causando reacciones alergicas. El Gluten (presente en trigo, centeno, cebada y avena) a algunos les destroza el intestino (Celiacos). A otros les causa dolor de cabeza. Proteinas artificiales presentes en los cereales actuales, estan relacionadas con enfermedades como: Artritis, Esclerosis Multiple, Dermatitis, Diabetes juvenil, Depresiones, Esquizofrenia, Alzheimer, Parkinson, Enfermedad de Crohn,... Ademas, las altas temperaturas (175-200°) a las que se cocina el pan producen un gran numero de moleculas quimicas complejas extrañas (la corteza dorada y tostada). Algunas mas toxicas o cancerigenas que los pesticidas y conservantes.

=====

996 caracteres de Eneko Landaburu para NATURA-103 (GARA, 20 Enero-2002)

**MEDICAMENTO ANTI-ACNE CAUSA DE DEPRESION**

La Policía de Tampa (Florida), investiga si un medicamento contra el acne hizo que el joven de 15 años, Charles Bishop, se suicidara estrellandose con una avioneta, el pasado sábado 5 de Enero, contra un edificio bancario. Se hallo en su casa una receta del farmaco anti-acne "Accutane". Este medicamento (aqui llamado Roacutan), salio al mercado en Setiembre de 1982. En los dos primeros meses en EE.UU. se receto unas 60.000 veces. En el año 2000 se calculo que alrededor de 150 personas que usaron el Roacutan se suicidaron o intentaron hacerlo. El prospecto informativo del farmaco advierte de la posibilidad excepcional de causar depresion, psicosis e intentos de suicidio. En un estudio clínico realizado con 700 consumidores de Roacutan, cerca del 1% padecieron síntomas depresivos.

Muchos medicamentos advierten en sus prospectos la posibilidad de causar alteraciones mentales. La aspirina puede dar estados de confusión, delirios y psicosis.

-----

Eneko Landaburu, para NATURA-102 (Gara, 13 Enero-2002)  
**UNA VACUNA A DEBATE EN EL PARLAMENTO**

En 1999, se publico un estudio que informaba de la triplicacion del autismo infantil en California desde 1987 a 1997. Uno de los mayores expertos internacionales de autismo, el neuropsicologo britanico Ken Aitkenm, hasta ahora firme defensor de la vacuna triple virica (sarampion, paperas y rubeola), pidio a su Gobierno que investigara a fondo la posible relación entre el autismo y esta vacuna, que reciben los niños a los 15 meses y posteriormente a los 4 años. Unas 2.000 familias, han demandado a los fabricantes de la vacuna a la que atribuyen la incapacidad comunicativa de sus hijos.

La diputada Julie Kirkbride, que sospecha de los efectos nocivos de la vacuna, le ha preguntado recientemente al primer ministro, Tony Blair, en la Cámara de los Comunes, si su hijo Leo recibió la triple vacuna. Se nego a responder, al igual que el ministro de Sanidad, y dos viceministros. Aqui parece que seguimos adorando a las santas vacunas.

### **998 caracteres de Eneko Landaburu para Natura-101 (GARA, 6 Enero-2002) ESCUCHAR Y COMPRENDER LOS DESEOS**

Aitor, de 4 años, se excito al ver tantos juguetes. Sus padres hacen un esfuerzo y le compran un camion. Luego empieza a suspirar por un dinosaurio. Ama trata de explicarle que ya han gastado bastante. Aita le dice que deje de quejarse. Aitor rompe a llorar. Aita le manda callar y le llama "niño mimado". Aitor se tira al suelo y llora mas fuerte. De repente, a la ama se le ocurre sacar de su bolso papel y lapiz y ponerse a escribir. - "¿Que haces?", le pregunta Aitor. - "Estoy anotando que Aitor quiere un dinosaurio". Le miro un rato y dijo: "Y tambien un catalejos". Y la ama lo anota. Aitor corre donde su hermana: "Irati, cuentale a la ama lo que quieres, que te lo apunta en su libreta". Y Aitor se tranquilizo. El que alguien comprenda nuestros deseos y se los tome en serio, nos tranquiliza. Cuando no se pueden dar los deseos en la realidad, concederlos en la fantasia tambien nos calma. "Asi que te gustaría tener..." e imaginar los deseos cumplidos.

=====

### **994 caracteres de Eneko Landaburu, para NATURA-100 (Gara, 30 Dic.2001) URTE BERRI... IRAULTZA BERRI**

Comprimidos vitamínicos para evitar carencias mentales en los que luchan por el cambio social:

- Elegí mejorar la sociedad. También elijo hacerlo con inteligencia y humor. Si no disfruto con lo que hago es porque hay algo inadecuado en cómo lo hago y lo corregiré.

- La madre revolución me necesita el resto de mi vida en plenas facultades físicas y mentales: bien descansado, bien relajado, bien alimentado y bien ejercitado.

- El pasado es útil como fuente de información, pero nunca como sustituto de mi propio pensamiento. Estudiare con respeto a los pensadores del pasado pero mis ideas serán necesariamente más brillantes que las suyas al apoyarme en ellas.

- Si quiero cambiar la sociedad, también tendré que cambiar mi propia vida cotidiana.

- El futuro de esta sociedad esta en manos de los trabajadores, los auténticos productores de riqueza. Me uniré a los compañeros trabajadores de todo el mundo para construir una sociedad solidaria y pacifica.

-----

**Eneko Landaburu, para Natura-99 (23 Dic.2001)**

### **ANTE LAS ADVERSIDADES**

Itxaso anda desanimada por los reveses de la vida. Su ama, enciende tres fuegos y pone a cocer zanahorias, huevos y cafe. A los veinte minutos, saca zanahorias y huevos, y cuele el cafe. "Mira Itxaso... los tres han enfrentado la misma adversidad: el agua hirviendo. La zanahoria se ha ablandado. El interior del huevo se ha endurecido. El cafe ha mejorado su aroma y se lo ha traspasado al agua hervida. La vida a veces es desagradable. Pueden hablar mal de ti, humillarte, perseguirte, encarcelarte, separarte de tus seres queridos, echarte del trabajo. Puedes enfermar, perder un amor. Puede morir tu mejor amiga. Nos puede ocurrir como la zanahoria, que el dolor nos debilite. O como al huevo, que por dentro nos volvamos duros y rígidos. Pero más vale aprender a reaccionar como el café. Si nos tuestan, nos muelen, nos hierven las circunstancias... dar mejor aroma y mejorar el ambiente. ¿Que la vida nos da un limón? ¿Por que no hacer una rica limonada?"

=====

**991 caracteres de Eneko Landaburu para NATURA-98 (16 Dic.2001)**

### **NO EMPUJES EL RIO QUE FLUYE SOLO**

Somos cien billones de celulas distintas trabajando conjuntamente en armonía. Celulas compuestas por moléculas quimicas muy diversas. ¡Unas cien mil proteínas diferentes! "Nuestro cuerpo fluye como un arroyo" (Heráclito 536-470 a.c.). Esta en continua transformación. Moléculas que experimentan constantes cambios. En cada instante, en cada célula están ocurriendo miles de reacciones químicas a la vez y a gran velocidad. Coordinadas unas con otras.

Somos el resultado de 3.900 millones de años de experiencia. La misma inteligencia que fue capaz de crear algo tan complejo, en 9 meses y a partir de una célula microscópica (el óvulo fecundado), persiste en nosotros y busca lo mejor. Disponemos de un "instinto de conservación", un médico o mecánico interno, con una sabiduría ancestral.

Siendo el cuerpo tan sabio, y tan complejo, cuanto menos intervengamos en su orden natural correremos menos riesgos de equivocarnos. Quítale obstáculos y déjale hacer su santa voluntad.

=====

**994 caracteres de Eneko Landaburu,  
para NATURA-97 (Gara, dom. 9 Dic.2001)  
EL SECRETO DE LA PAZ ESTA EN EL RESPETO**

En una cultura basada en el dominio, ser diferente es ser superior o inferior. Lo supuestamente inferior, tienden a ser extinguido, acabándose con la diversidad. Hace más de 500 años, los indígenas llamaban la atención al conquistador sobre la importancia del respeto. ¿Cómo desmontar ahora una civilización basada en la falta de respeto? Reconocer públicamente los errores cometidos e intentar reparar el daño, es una terapia obligada. Cada año se extinguen unas cincuenta lenguas. Los representantes de las lenguas imperiales, que han intentado asfixiar a otros idiomas, deberían dar ayudas económicas para reconocer y reparar el daño causado.

El Esperanto se ideó hace más de cien años con el fin de facilitar la comunicación igualitaria entre personas de diferentes culturas, respetándose mutuamente. Por su regularidad y lógica, es diez veces más fácil de aprender que cualquier otro idioma. ([www.esperanto-es.net](http://www.esperanto-es.net); Tels: 94-4164492 y 945-257954)

=====

**995 caracteres de Eneko Landaburu, para NATURA-96 (2 Dic.2001)  
LA TEORIA OFICIAL DEL SIDA A DEBATE**

Hace 20 años nacen las siglas SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirido). A los tres años, oficialmente se declara al virus VIH causante del Sida. Nace el "Grupo para el Replanteamiento de la hipótesis VIH-SIDA", que reúne a más de 500 disidentes científicos. El presidente de Sudafrica, en la XIII Conferencia Internacional de Sida (Julio-2000), aplicó a los disidentes, la "Indaba", antiguo derecho a hablar y a ser respetuosamente escuchados. Declararon que el Sida era un deterioro del sistema inmune por un continuo stress (químico, físico, biológico, nutricional y mental), que no se contagia, ni se transmite sexualmente. En Julio del año que viene, tendrá lugar en Barcelona, la XIV Conferencia Internacional de Sida. Paralelamente, transcurrirá el "Congreso Mundial por la Vida", donde participarán los disidentes. Algo más en: **Plural-21: Tel. 93-4501300; <http://free-news.org>; [www.redalternativa.com](http://www.redalternativa.com); [www.amcmh.org](http://www.amcmh.org); [www.robortogirardo.com](http://www.robortogirardo.com).**

=====

**995 caracteres de Eneko Landaburu,  
para Natura-95 (Gara, 25 Nov.2001)**

## EL AMOR NO ES UNA NECESIDAD HUMANA

Nos han convencido de que nuestra felicidad depende de que alguien del sexo opuesto nos quiera: cuentos infantiles, anuncios publicitarios, canciones populares, películas,... Ponerse guapas, ser simpáticas, atractivas... ¡Y a espabilar que hay mucha competencia!

Necesitamos oxígeno, agua, comida, movernos, descansar, no pasar frío, ni calor,... pero el amor no es necesario. Sería imposible conseguir que alguien nos quisiera a todas horas. De bebés necesitamos del cariño, pero de mayores lo que necesitamos es nuestro propio amor. Hay quienes se sienten desgraciadas a pesar de ser queridas. La que no es feliz sola tampoco lo es acompañada. La que desea el amor, pero no necesita que le quieran para sentirse bien, se vuelve atractiva y amable. La persona dependiente y ansiosa de que alguien le quiera se vuelve desagradable y fracasa en su intento. Estar sola no es una maldición. ¡Tiene sus ventajas! Lo malo es lo que tu piensas de esa situación.

=====

995 caracteres de Eneko Landaburu,  
para NATURA-94 (GARA, dom. 18 Nov-2001)  
**LA PEOR OPRESION: LA INTERNALIZADA.**

Acabar con una injusticia, libera tanto al oprimido como al opresor, que perderá privilegios, pero ganara en humanidad y compañerismo. La opresión que viene de fuera nos golpea de pequeños y a lo largo de la vida con cierta frecuencia. Pero la que nos causa daño permanente es la que queda grabada en nuestra mente. Si la opresión persiste es porque esta infiltrada en la mente de los mismos oprimidos, confundiéndoles. La "opresión internalizada" explica porque la mayoría trabajadora, sigue desorganizada y sometida por una minoría. Es la responsable del autodesprecio, la sensación de impotencia, el desanimo, el deseo de ser como los opresores... Causa ataques entre revolucionarios, provoca la desunión dentro del grupo oprimido, e impide alianzas con otros grupos oprimidos. Librándonos de la "opresión internalizada", ganaremos en ánimo, agilidad mental, comunicación y eficiencia. Urge usar la psicología para liberar las mentes de los oprimidos.

=====

**990 caracteres de Eneko Landaburu, para NATURA-93 (11 Nov-2001)**  
**PARA COMUNICARTE, PONTE EN SU PELLEJO**

Para que en la convivencia o en una discusión no se pierda la comunicación, ponte en el lugar de la otra persona. Intenta verte a ti y al mundo a través de sus ojos.

Escucha atentamente lo que dice e intenta comprender a fondo lo que piensa. Después le resumes en pocas palabras lo que has sacado en claro. "Al parecer piensas que... ". "¿He comprendido bien lo que has dicho?"

También es muy importante intentar comprender lo que está sintiendo. Te fijas en lo que dice, en como lo dice y en su expresión corporal. Te imaginas el probable estado emocional. Le haces preguntas para confirmar como se siente: "Me imagino que debes sentirte enfadada conmigo ¿Es así?" Le preguntas si has comprendido bien lo que está sintiendo. Hazle saber como te sentirías en su lugar. "Si me hubiera pasado a mi, yo me sentiría..."

Acepta sus sentimientos. Haz un esfuerzo por no ponerte a la defensiva. Dile que estas dispuesta a escuchar lo que tenga que decir.

-----  
990 caracteres de Eneko Landaburu, para Natura-92 (28 Oct.2001)

### **NECESITAMOS CENTROS DE INFORMACIÓN PARA SALUD**

Para defendernos de los atentados contra las personas, sociedad y planeta de poderosas empresas multimillonarias (Bebidas Alcohólicas, Tabacaleras, Narcotráfico, Agroquímicas, Comidas-basura, Leches Maternizadas, Armamento, Hidroeléctricas, Forestales, Constructoras y Banca Internacional).

Para defendernos de la multimillonaria industria médico-farmacéutica, que prefieren que estemos enfermos para aumentar la venta de sus pócimas, maquinaria diagnóstica y quirúrgica.

Porque es nuestro derecho. "Toda persona tiene derecho a la educación" (Derechos Humanos, art.26). ¿Hay educación más importante que la sanitaria? "El paciente tiene derecho a que se le dé en términos comprensibles, información completa y continuada, verbal y escrita sobre su proceso, incluyendo diagnóstico, pronóstico y alternativas de tratamiento." (Derechos del Paciente, art.10).

Porque ignorantes somos más fáciles de asustar y manipular. "Saber es Poder".

-----  
**997 caracteres de Eneko Landaburu,**  
para NATURA-91 (Gara, 28 Octubre-2001)

### **CRISIS DE ANSIEDAD**

Las crisis de ansiedad suelen ser consecuencia de negar y no expresar sentimientos de rabia y miedo, sobre algún problema importante de tu vida. Es por ello que te pones nerviosa y aparecen: palpitaciones, opresión en el pecho, ahogo, hormigueo en extremidades, agarrotamiento muscular, temblores, sacudidas, mareos,

debilidad, dolores en cabeza o espalda. Si te sinceras, reconoces tus sentimientos, los compartes y enfrentas tus problemas, tu ansiedad disminuirá y dejaras de tener esas crisis tan aparatosas. A algunas les puede ayudar los tranquilizantes, pero no pueden sustituir un aprendizaje sobre el manejo de emociones y la comunicación.

También pueden causar crisis de ansiedad el consumo de sustancias excitantes (café, te, cocaína, anfetaminas,...) o tranquilizantes (alcohol, marihuana,...). La interrupción brusca de alcohol, marihuana, somníferos, tranquilizantes,... pueden causar crisis de ansiedad junto con otros síntomas de abstinencia o desintoxicación.

=====

**979 caracteres de Eneko Landaburu,  
para NATURA-90 (21 Oct.2001)  
DEMOCRACIA PARTICIPATIVA EN CASA**

Si las decisiones se toman entre todos, es más facil que se respeten que si solo la toman los padres.

Una madre, harta del desorden de casa, convoco una reunión y dijo: "Me molesta tanto desorden. Pido ayuda al resto de la tribu" Y son los chavales los que dieron con la mejor solución: "La caja desaparecida". Cosa que se encuentre en los cuartos comunes (cocina, sala, baño y pasillo), se metera en una caja de carton y no se podra usar en una semana. Los chavales orgullosos con su solución, la hacian respetar. Surgieron situaciones dificiles. Un chaval tuvo que ir a la ikastola en zapatillas, ya que todo su calzado estaba en la caja. La disciplina aceptada por todos tambien cayó sobre la madre, que tanto le molestaba el desorden: le desaparecieron sus zapatos preferidos.

Contar con la opinion de los hijos y permitirles tomar decisiones, forma personas sin miedo a la responsabilidad y difíciles de someter por cualquier dictadura.

**995 caracteres de Eneko Landaburu para  
NATURA-89 (GARA, 14 Oct. 2001)  
CON SABOR A TETA.**

La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido. Los bebés amamantados crecen más sanos y felices. Una de las formas de prevenir alergias infantiles, es alargar la lactancia y retardar la alimentación complementaria, para no poner a prueba un sistema inmunológico aún inmaduro. Antes de los seis meses, hay

que evitar introducir en el cuerpo del bebé nada más que la leche de su madre. A veces, ni agua siquiera (la leche la lleva).

La industria de "leches maternizadas", con la Nestlé a la cabeza, en su afán de aumentar las ventas, invierte millones de pesetas en propaganda para conseguir que las madres dejen de amamantar. Las madres que amamantan necesitan unirse e informarse para defender sus derechos a una información adecuada, una baja por maternidad amplia e incluso a un salario social por realizar uno de los trabajos más dignos: la crianza de seres humanos robustos y satisfechos. (La Liga de la Leche: 94-4230136; 943-286359; Amagintza: 948-160494)

=====

**991 caracteres Eneko Landaburu  
para NATURA-88 (Dom. 7 Oct. 2001)**

**REPARTIR LA PALABRA Y EL PODER DE DECISION**

El poder de decisión se acumula en pocas manos, y la mayoría de las personas pierden la facultad de pensar en resolver sus problemas. ¿Para que pensar si no se va a tener en cuenta su opinión? La democracia no existe si la población no tiene control de las decisiones más importantes. ¿En que nos gastamos nuestros dineros? Si entre todas contribuimos a las arcas públicas, tenemos derecho a decidir los gastos. Desde 1989, en Porto Alegre (Brasil), se lleva a cabo una experiencia de democracia participativa municipal. En una ciudad de más de un millón de habitantes, repartidos en 16 regiones, más de 100 mil personas participan en reuniones semanales para elaborar entre todas los "Presupuestos Participativos". La gente sale de la apatía y la pasividad, para pensar, discutir y decidir en que invertir el dinero. Entre todas y para el bien de todas. Nosotras también podemos hacerlo. (Tienes un video sobre este tema en SUMENDI: 94-4100644).

**Natura- 87 (30 Set-2001) A DON PERFECTO**

La perfección no existe. Cuanto más busques la perfección, mayor será tu decepción. Todo puede mejorarse. Siempre encontrarás la manera de mejorar algo. Así que si persigues la perfección, tienes todas las de perder. Los éxitos que has tenido han sido a pesar del perfeccionismo, no gracias a él. Si te bajas el listón, te sentirás mejor, y tendrás mejores resultados. Elige una actividad, y en lugar de proponerte el 100%, vete a por el 50%. Atrevete. Te sorprenderás disfrutando más y con mejores logros. Buscar constantemente la grandeza, causa ansiedad y malos resultados. No te creas el cuento de que puedes ser perfecto por lo menos en algún área, si te esfuerzas, y que cuando lo consigas suceda algo mágico. Bajo el perfeccionismo está agazapado el pánico a equivocarse, a las críticas, al fracaso, al

desprecio. Abandona el perfeccionismo y temblaras para librarte de tus miedos. Nadie puede evitar cometer errores. Es estupendo equivocarnos, porque así aprendemos.

991 CARACTERES

### **23/9/2001; Natura-86 COMO RECUPERAR EL SUEÑO**

La alteración del sueño puede ser consecuencia de la intoxicación del cuerpo y por tanto de su sistema nervioso. El cerebro puede estar intoxicado por sustancias que hemos usado para alterar su funcionamiento: café, te, tabaco, alcohol, tranquilizantes, somníferos, cocaína, heroína, marihuana,... Las mismas sustancias que nos causaban tranquilidad y sueño artificial, a la larga acaban estropeando al sistema nervioso. Si decidimos limpiar el cerebro de estas sustancias, hay que buscar el momento y lugar adecuado ya que el proceso de desintoxicación puede alterar su funcionamiento ("síndrome de abstinencia"), pudiendo pasar semanas sin poder pegar ojo, antes de que aparezca el sueño reparador. El origen del insomnio también puede ser psicológico: miedo, tristeza o furia que aun llevamos metidas en el cuerpo, desde experiencias desagradables vividas en el pasado. Necesitaremos sacar afuera estos sentimientos inquietantes, para que el sueño nos invada.

=====

**Natura-85. 16 Set.2001**

### **ERASE UNA VEZ CIEN AGRIPADAS**

La primera, tomo aspirinas. La segunda, la leche caliente con coñac de la abuelita. La tercera, tomo infusiones y vahos de eucalipto. La cuarta se dio duchas de agua fría. La quinta, se asfixio de calor en una sauna. La sexta puso a remojo el trasero en agua fría. La séptima, recibió magnetismo de las manos de una curandera. La octava, trago dosis infinitesimales en minúsculas píldoras homeopáticas. La novena acudio a una acupuntora. La decima uso un descongestionante nasal. La onceava fue a que le ajustaran su vertebra desplazada. La doceava se cobijo en el manto de la virgen del Carmen, con un escapulario. La treceava, prefirió el cordón bendito de San Blas,... La centésima agripada, no empleo ningún remedio y dejo hacer a la naturaleza, dando reposo al cuerpo (estomago incluido). Al cabo de un tiempo, todas se recuperaron. ¿Cómo es posible que remedios tan distintos curen una misma enfermedad? El cuerpo se curo solito, a pesar de los remedios.

=====

**997 caracteres de Eneko Landaburu,**

**para Natura-84, Gara, dom. 9 Setiembre-2001**

### **CUESTIONANDO LA VACUNA ANTIGRIPIAL**

En Setiembre animan a vacunarse a mayores y enfermos crónicos, asustandolos con el número de muertes causadas por la gripe el pasado año. Posiblemente muchas de las muertes achacadas a la gripe sean debidas a los cocteles

antigripales que reciben personas enfermas, que soportan a lo largo del año gran cantidad de medicamentos. ¿Nos protege de la gripe? Mira a tu alrededor. Hay quien despues de vacunarse agarra las peores gripes de su vida e incluso acaba con pulmonia en el hospital. ¿Esta libre de efectos dañinos? La vacuna de la gripe consiste en inyectarse pedazos de virus gripales cultivados en embrion de pollo, inactivados con diversos productos quimicos, junto con antibioticos, y un conservante de mercurio. Esta contraindicada para personas que tengan alergia a alguno de estos componentes. Se le reconocen efectos secundarios, como afecciones neurologicas (por ejemplo, trastornos en el andar) y alergias (urticaria, hinchazon, crisis asmaticas).

=====

**996 caracteres de Eneko Landaburu,**

**para Natura-83, Gara, 2 Set.2001**

**¿MEDICINAS ALTERNATIVAS O COMPLEMENTARIAS?**

Las Medicinas Alternativas cuestionan los tratamientos agresivos convencionales, desarrollando terapias mas blandas. La Higiene Vital, va mas alla: mas que consumir remedios blandos, necesitamos aprender a vivir mejor: alimentacion, equilibrio ejercicio-reposo, comunicaci3n, calma mental, orden social solidario y respetuoso con la naturaleza. Mientras persistan los factores enfermantes, el malestar persistira. Mejorar nuestras condiciones de vida, nos previene de enfermedades, y en muchas ocasiones permite a nuestro cuerpo curarse por si mismo. El termino Medicinas Complementarias, expresa la intencion de unir a las Medicinas para dar mejor servicio al que sufre. ¿Quien deberia complementar a quien? A mas Higiene (arte de vivir), necesitaremos menos medicos y Medicinas, porque habra menos enfermedades o se curaran por si mismas. Una sociedad que necesita de mucho medico, mucho hospital, mucha medicacion, poco sabe del arte de vivir.

=====

**995 caracteres de Eneko LANDABURU,**

**para NATURA-82 (Gara, dom. 26 Agosto-2001),**

**desde San Salvador.**

### **SE COMPLACIENTE CONTIGO**

Un viejo molinero va con su hijo a vender un burro al pueblo vecino. Para que llegue fresco, lo atan de cuatro patas a un palo y cargan con el. La primera persona que los ve dice: "¡Que bestias; en lugar de que el asno los lleve, ellos cargan con el!" Entonces, lo bajan y se suben en su lomo. Minutos después un arriero les grita: "¡Van a matar al animal con tanto peso!" Se bajan del burro y

enseguida unos campesinos comentan: "¡Mira a esos tontos; llevan un burro y van a pie!". El molinero piensa que si el burro lleva solo a su hijo, bajo y delgado, dejaria de escuchar criticas. Sin embargo, pronto, un viejo mercader vocifera: "¡Que bonito; un joven viajando sentado, mientras el pobre anciano a pie!" El joven cede su puesto al padre y a los treinta pasos unas muchachas comentan: "¡El colmo; El joven andando y el viejo haragan dandose importancia en su burro!" Por suerte llegaron a la feria.

Es agobiante e imposible querer complacer a todo el mundo.

=====

**992 caracteres de Eneko LANDABURU,  
para NATURA-81 (GARA, dom. 19 Agosto-2001),  
desde La Palma de Chalatenango (El Salvador)  
RICO ES EL QUE MENOS NECESITA**

Fukuoka nacio en 1913 en Japon. Se graduo en la Escuela de Agricultura. A los 25 años, cuando trabajaba en un laboratorio agricola, enfermo de tuberculosis. Aquello le hizo empezar una nueva vida. Regreso a su pueblo y ensayo varias formas para vivir sin hacer nada. Planto de todo en una montaña esteril de unas 5 hectareas, y dejo hacer a la naturaleza. A los 62 años publico lo que aprendio en su libro "La revolucion de una brizna de paja". Años mas tarde estaba publicado en 11 idiomas. Fukuoka no labra la tierra, no abona con fertilizantes (ni siquiera organicos), ni arranca plantas salvajes. Le basta con echar paja al suelo para fertilizarlo y evitar plantas no deseadas. Asi ha logrado una de las granjas mas productivas del Japon. "Donde hay arboles, la tierra se levanta sola y rapidamente; entonces ¿por que labrar la tierra si ya la remueven los microbio y las raices de las plantas? Mejor sembrar semillas que crear industrias fertilizantes".

=====

**996 caracteres de Eneko Landaburu,  
para NATURA-80 (GARA, 12 de Agosto-2001)  
SOBERANIA ALIMENTARIA**

Independientes, socialistas y bloqueados ¿comeríamos solo berzas? Con tres dias de huelga de transporte, cualquier poblacion se queda sin comida. La agricultura moderna ha envenenado el 40% del agua, sigue causando desiertos, y la poblacion humana va en aumento. En 1996, la FAO convoco a los gobernantes para plantear el

problema de la nutrición humana. Se comprometieron a reducir para el 2015 los 800 millones de hambrientos a la mitad. Este noviembre tendrán un nuevo encuentro. Se habla de retrasar la meta al 2030. A la vez se desarrolló un foro mundial paralelo de organizaciones sociales, donde surgió el concepto de "soberanía alimentaria": el derecho de cada nación a mantener y desarrollar su capacidad para producir los alimentos básicos del pueblo, respetando la diversidad productiva y cultura. Del 3 al 7 de setiembre, 14 organizaciones campesinas del mundo, convocan en La Habana, el Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria. Para saber más: [fmsa@anap.org.cu](mailto:fmsa@anap.org.cu)

=====

**993 caracteres de Eneko LANDABURU,  
para NATURA-79 (GARA, 5 de Agosto-2001)  
CULTIVAR CON MALAS HIERBAS**

El gran problema del agricultor son los insectos que comen sus cultivos. Al brasileño Nasser, se le ha ocurrido una solución tan sencilla, que cuesta creérsela. Los insectos se alimentan de nuestros cultivos porque les hemos quitado su alimento preferido: las plantas silvestres del lugar. Primero planta una gran variedad de plantas salvajes autóctonas, y después entre ellas coloca las especies agrícolas. Además cuida que las silvestres no crezcan demasiado, para que la luz llegue a las otras plantas. Lo cortado se deja en el suelo como abono. Los insectos dejan en paz sus cultivos al disponer de su alimento preferido. Aquello parece una selva. Los productos obtenidos son más grandes, gustosos y abundantes que lo normal. Se mantiene el equilibrio ecológico y se ahorra en gastos de abonos, herbicidas e insecticidas contaminantes. Las cosechas de los campos municipales cultivados por Nasser, van a parar gratuitamente a los más necesitados de la población.

=====

**994 caracteres de Eneko LANDABURU,  
para NATURA-78 (Gara, 29 Julio-2001).  
LA SALUD DE LAS REVOLUCIONARIAS**

Son pocas las personas que se dan cuenta de las injusticias sociales. Menos aun las que se atreven a luchar contra ellas. Entre las que pasan a la acción hay problemas de comunicación y enfrentamientos. A algunas las tensiones de la batalla les hace perder facultades físicas o mentales, o incluso les mata prematuramente. Otras luchan durante algunos años de su juventud y se queman o incluso pasan al bando contrario. Una revolucionaria no es una enamorada de la muerte, que se deteriora por sus ideales. Podemos aprender a mejorar la sociedad con inteligencia y humor. Aprender a conservar el ánimo y la confianza en nuestras fuerzas, tener mejores ocurrencias,

mas entusiasmo y capacidad de conviccion para animar y unir a mas gente. El combate por el socialismo y la indepenca de Euskalherria, nos necesita por muchos años (cuantos mas, mejor), en plenas facultades fisicas y mentales: bien descansadas, bien relajadas, bien alimentadas y bien ejercitadas.

=====

**996 caracteres de Eneko Landaburu  
para NATURA-77 (22 Julio-2001)  
ELECTROMAGNETIZADOS**

Cada vez estamos mas expuestos a cantidad de ondas de todo tipo: TV, radiodespertador, electrodomesticos varios, ordenador, telefono movil y sus antenas, transformadores, torres de alta tension, etc. La moqueta, la suela de goma y la fibra sintetica de la ropa, provoca tambien, por rozamiento, carga electrica. Los vendedores le quitan importancia, pero investigadores imparciales llaman la atencion sobre esta contaminacion como causa de enfermedad. La atmosfera tiene un exceso de cargas positivas, que aumenta en ciertos estados climatologicos y con la contaminacion electromagnetica. La tierra esta cargada negativamente. Los animales terrestres deberiamos hacer de conductores entre tierra y aire. Evita al maximo exponerte a aparatos electromagneticos, y la ropa sintetica. Ponte en contacto con la tierra, para descargar: pasea descalzo, abraza un arbol, bañate, etc E informate un poco mas en la Asociacion de Estudios Geobiologicos GEA. Apdo.11041; 46080-Valencia.

=====

**996 caracteres de Eneko LANDABURU,  
para NATURA-76 (Gara, 15 Julio-2001)  
LA MEDICINA NATURAL EN CUBA**

En 1987, el Instituto Superior de Ciencias Medicas de Camaguey, empezo a interesarse por el tema. Al derrumbarse el bloque sovietico (1990), se vio la necesidad de utilizar dentro del Sistema Nacional de Salud lo que se dio por llamar "Medicina Natural y Tradicional" (MNT): Regimen alimenticio, Plantas medicinales, Acupuntura, Auriculoterapia, Masajes, Relajacion, Homeopatia, Terapia Floral, baños de arcilla, etc. Se empezo a enseñar e investigar, en las Universidades, y a incluir sus conocimientos en los programas de "Salud Escolar". En la actualidad, el 70% de los medicos de familia han recibido 160 horas de capacitacion en dicho tema. En todos los hospitales y ambulatorios existen departamentos de MNT dirigidos por licenciados en medicina especializados. En cada capital existen ambulatorios especializados en MNT, donde trabajan al menos 6 medicos y 10 ATS. Los remedios naturales recetados se venden a bajo precio en farmacias especializadas en MNT.

**997 caracteres de Eneko Landaburu  
para NATURA-75 (GARA, 8 de Julio)**

**EL CALOR EXCESIVO AGOTA Y ENFERMA**

Las olas de calor matan a personas delicadas de salud. Para que nuestro cuerpo funcione necesita una temperatura de unos 37 grados. Cuando hace mucho calor, el organismo gasta energias en refrescarse. Sudar es un medio de refrigeracion. Vestirse tiene sentido para proteger la piel de quemaduras solares. En casa, para favorecer la eliminacion del exceso de calor corporal, el nudismo es lo ideal. Otra forma de ayudar al cuerpo a librarse del calor es mojar la piel. Mas si el sol te la ha quemado. Una buena ducha refresca por unas horas. El calor se elimina a traves del agua, veinte veces mas rapido que a traves del aire. Para conservar tu casa fresca, cuando calienta, cierra ventanas, y baja persianas, para evitar que entren rayos solares y calor. Y cuando el ambiente refresca, abre puertas y ventanas para crear corrientes de aire. El aire en movimiento (abanico, ventilador) tambien ayuda a sacarse el calor del cuerpo. Plantar arboles es crear frescor.

=====

NATURA.-74 (1 JULIO-2001) SE EXTRAVIO (MIKI)

-----

**997 caracteres, para NATURA-73 (24 Junio-2001)  
¡UNIDOS O SOMETIDOS!**

En el pasado defendimos nuestros poblados de hambrientas fieras salvajes. En la actualidad, estamos amenazados por un feroz dragon gigante de dos cabezas sediento de riqueza y poder: los grandes gobiernos y las grandes multinacionales. No solo mata a niños de hambre, sino que nos enfrenta provocando guerras, deja a la gente sin trabajo, envenena el aire, el agua y los alimentos, poniendo en peligro la vida en el planeta. Su terreno de caza principal son los paises empobrecidos y su guarida los paises ricos. Ocho son las Industrias multimillonarias mas mortiferas: alcohol, tabaco, drogas ilegales, pesticidas, leches infantiles, farmaceutica, armamento y banca. Tenemos que espabilarnos antes de que este monstruo arrase con todo. Este sistema social destructivo saca sus fuerzas de nosotros, tanto como productores, como consumidores. El día que tengamos las ideas suficientemente claras y digamos todos a una ¡se acabo!, el monstruo se convertira en un dragon de papel.

=====

**Natura-72. 993 caracteres**

**ASMATICA LIBRE DE MEDICAMENTOS**

Andaba medicandose para el asma desde los 18 años. Con 24 años, los ataques asmaticos eran intensos y duraderos, a pesar de la medicación. Pensaba que moriria si dejaba de tomar pastillas e inhaladores. A los 27 años acude a una Casa de Reposo, donde se atreve a dejar la medicacion y hacer un ayuno de 14 días. Mide 1'55 y con el proceso de desintoxicación pierde 9 kg. (de 52 a 43 kg.). Durante el ayuno, se le adelanto la regla y tuvo arenilla en la orina, con molestias en los riñones, que calmo con baños calientes. Desde entonces cambio de habitos alimenticios, cenando ligero. Perseguida, detenida, encarcelada en Francia y finalmente extraditada a prision española. Lleva 15 años sin tomar medicamentos y haciendo dos horas diarias de ejercicio diaria, ademas de yoga. Una vez al año, cuando el calor aprieta y aumenta la contaminacion en la capital, siente dificultad de respirar, que lo alivia dejando de comer uno o dos dias. ¡Osasuna ta Askatasuna!

**993 caracteres.- NATURA-71 (10 JUNIO-2001)**

**"¡APARTAOS DE MI MALDITOS,  
PORQUE ESTABA EN LA CÁRCEL Y ME PEGASTEIS!"**

Cuenta la antropologa Riane Eisler, que en nuestra prehistoria hubo culturas mas solidarias: el hombre no dominaba a la mujer, y predominaba la cooperacion. Hace 50.000 años aprendimos a hablar. Hace 15.000 pintabamos en las cuevas. La actual moda de explotar es de los ultimos 5.000 años. La religion cristiana surgio hace 2000 años retomando aquellas culturas fraternas. En sus escritos (Mt, 25-41), afirmaban que lo que hagamos *a los pequeñuelos* (hambrientos, sedientos, desnudos, vagabundos, enfermos y *presos*) es como si se lo hiciésemos a Dios, y que de ello se nos pedirá cuentas en el Juicio Final.

Aquel impulso cooperativo solo duro 300 años. Un emperador se hizo cristiano, y de ser perseguidos los cristianos se volvieron perseguidores. Imperios cristianos masacraron pueblos, quemaron mujeres acusandolas de brujeria y actualmente, con el silencio complice de demócratacristianas, se apalea a las presas.

-----

979 NATURA-70 (3 Junio-2001)

**CUATRO PERSONAJES PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS**

Primero haz de EXPLORADOR: sal de excursion en busca de información nueva, sobre todo fuera de los caminos trillados. Despues pon en marcha al

ARTISTA: transforma la información recolectada en ideas, prueba diferentes enfoques, preguntate "¿que pasaria si ahora...?", y dale a la imaginacion. Ahora libera al JUEZ para analizar y evaluar las ideas que has tenido, elegir las que mas valen la pena, ver si dispones de recursos necesarios y al final tomar decisiones. Por fin, armate de valor y saca a combatir a tu GUERRERO: trata de poner tus ideas en marcha, pasa a la accion, supera dificultades e imprevistos, corrige errores, reponte de las derrotas parciales y mantente firme hasta alcanzar tus objetivos. El juez puede devolver una idea al artista para que la desarrolle un poco mas. El artista puede pedir mas informacion al explorador. El guerrero puede contar al juez lo que si y lo que no funciona en la cruda realidad.

986 caracteres sin acentos, de Eneko Landaburu,  
Para NATURA-69 (GARA Dom, 27 Mayo-2001)

#### DIAGNOSTICOS QUE PUEDEN DESTROZAR VIDAS

Jovenes que experimentan emociones fuertes (enamoramientos frustrados, muertes de seres queridos, persecucion politica,...), complicado con el abuso de sustancias psicoactivas (alcohol, cafe, marihuana, anfetas, LSD,...), pueden llegar a tener sintomas psicoticos durante meses: excitacion, agitacion, indecision, insomnio, pensamiento acelerado, disperso, irreal (que te persiguen, que la gente te mira y habla de ti, ...) percepcion alterada (ver imagenes terrorificas, que alguien te mira con odio, oir voces, sentir olores inexistentes, notar que te tocan,...). El diagnostico de "esquizofrenia incurable para toda la vida", puede condicionar a la afectada y a sus allegadas, convirtiendo a una persona con una crisis pasajera en una perpetua cliente psiquiatrica. En 1984 un refugiado politico vasco padecio una crisis psicotica y fue diagnosticado de "esquizofrenico incurable". Hoy en dia su mente mas que problemas, le causa soluciones.

=====  
996 caracteres de Eneko Landaburu para

**NATURA-68.- 20 MAYO-2001**

#### EL PLATANO ES SANO, COMPLETO Y BARATO

La leche materna con un 1'1% de proteinas, hace crecer rapidamente al recién nacido. El platanillo contiene un 1'3% de proteina, con todos los aminoacidos esenciales. Los bebes que no toleran la leche animal pueden crecer sanos con papillas de plátanos maduros. A parte del 75% de agua, el resto es mayormente azucar de la buena. Aporta la cantidad necesaria de vitaminas A, B, C, y minerales. La escasez de calcio, hierro y fibra se puede completar con hojas de lechuga, o de col y tallos de apio, junto con algunos frutos secos.

Los plátanos se pueden conseguir todos los días del año a buen precio.

Esta recubierto de una piel impermeable que aísla la pulpa de pesticidas y otros contaminantes. La manchas oscuras indican que la pulpa esta sabrosa y digestiva. Cuando el tallo se seca y se pone negro, es cuando la pulpa esta madura. Se conservan perfectamente en la nevera. Aunque la piel se vuelva negra, la pulpa conserva todas sus propiedades.

**995 caracteres de Eneko Landaburu para Natura-67  
(Gara, dom. 13 Mayo-2001)**

**LA SANIDAD PUBLICA ES NUESTRA**

Las facultades donde se forman los profesionales de la salud, los ambulatorios y los hospitales estan pagados con nuestros dineros. La Seguridad Social, el derecho a la salud, es un logro conseguido tras muchos años de luchas obreras que tenemos que defender. La Sanidad Publica es propiedad de todas y no podemos permitir que se venda a buen precio a la privada.

Nuestro bienestar dependen mucho mas de las condiciones de vida que de la asistencia sanitaria. Sin embargo es muy poco lo que se dedica a mejorar el entorno o el estilo de vida y la mayor parte de los gastos sanitarios se los llevan las multinacionales medicofarmaceuticas. Se nos obliga a cotizar a la Seguridad Social, pero no tenemos ningun control sobre sus gastos. ¿Como te gustaría que fuera nuestra sanidad? ¿Que cosas mejorarias de la actual? Para mejorar nuestra sanidad, necesitamos unirnos trabajadoras y usuarias para hacer un esfuerzo organizado. La asociacion SUMENDI esta en ello.

=====

**992 caracteres de Eneko Landaburu para  
Natura-66 (Gara, Dom. 6 Mayo-2001)  
PARA GOZAR MEJOR DEL SEXO**

Hace unos 300 millones de años, cuando los reptiles inventaron la fecundacion interna, se originó el clítoris y el pene, tejidos atiborrados de terminaciones nerviosas y vasos sanguineos, con el fin de sentir mucho placer. Desde entonces todas las hembras mamíferas han tenido el clitoris a la entrada de la vagina, para que con la penetración le rozara el pene y haya la excitacion necesaria para lograr el orgasmo.

Pero hace unos 4 millones de años al empezar a andar de pie, la cintura giro y el clitoris se desplazo fuera de la vagina. Asi que en la penetracion humana, no hay contacto entre pene y clitoris. Para la inmensa mayoría de las mujeres el coito es un estímulo agradable, deseado, placentero, pero insuficiente para desencadenar el orgasmo. Lo de correrse a la vez con la penetracion son cosas de pelicula mas que de la vida real. La misma mujer es la que mejor sabe como estimular su clitoris para dar el ultimo empujon hacia el orgasmo.

**988 caracteres de Eneko Landaburu,  
para NATURA-65 (Dom.29 Abril-2001)  
EXPRESARSE PARA COMUNICARSE**

Sentimos mucho miedo a expresar directamente nuestros sentimientos. Nos es mas facil fruncir el ceño, dar un portazo, chismorrear a espaldas, criticar, discutir, mandarle a paseo... que decirle "Me siento molesta por esto. Hablemos de ello". Cuando nos sentimos furiosas intentamos convencer a la otra persona de que tu tienes razon y ella esta equivocada. Ella pensara exactamente lo mismo, la discusion sera interminable, y ninguna parte ganara nunca.

Cuando veas que te estas poniendo a la defensiva o empiezas a discutir, usa una afirmacion empezando por "ME SIENTO" (molesta, preocupada, culpabilizada, furiosa, criticada, humillada, frustrada, coaccionada, incomprendida, triste, rechazada, dolida, poco querida, decepcionada, ignorada, intimada, agredida, incompetente,...) o "DESEARIA" (que comprendieras mi punto de vista, que fueras puntual, poder estar mas tiempo contigo, afrontar juntos este problema y que nos sintieramos cerca el uno del otro).

=====

992 caracteres de Eneko LANDABURU para NATURA-64 (Gara, Dom.22 Abril-2001)  
**¡HAGAMOS EL INDIO!**

Todas las Naciones (reconocidas) Unidas, proclamaron a los años 1995-2004, Decenio Internacional de las Poblaciones Indigenas del Mundo. "Un objetivo es la promoción y la protección de los derechos de las poblaciones indígenas y su capacitación para elegir opciones que les permitan conservar su identidad cultural, con pleno respeto de sus valores culturales, idiomas, tradiciones y formas de organización social." La ONU considera indígenas a los descendientes de las personas que habitaban un país o una región geográfica en el momento en que llegaron poblaciones de culturas u orígenes étnicos diferentes, que se convirtieron más tarde en el grupo dominante mediante la conquista, la ocupación, la colonización o por otros medios.

Para sobrevivir necesitamos armonizar con Ama-Lurra: abrazar al arbol, hablar con el río, bailar con la lluvia, jugar con las estrellas, saludar al sol,... ¿Tendremos que volver a hacer akelarres para que la ONU se acuerde de nosotros?

=====

995 caracteres de Eneko Landaburu para  
Natura-63 (GARA, Dom 15 de Abril-2001)  
**CIVILIZACION INSOSTENIBLE**

La Conferencia sobre Medio Ambiente y Desarrollo (Rio Janeiro, 1992) aprobó la Agenda 21 (Programa de las Naciones Unidas para el siglo XXI) en favor

del desarrollo sostenible. La I Conferencia Europea sobre Ciudades Sostenibles (Aalborg, 1994) aprobó la Carta de las Ciudades Europeas hacia la Sostenibilidad, firmada por 80 municipios: "Garantizaremos el acceso a la información a todos los ciudadanos y grupos interesados y velaremos por que puedan participar en los procesos locales de toma de decisiones. Perseguiremos por todos los medios la educación y la formación en materia de desarrollo sostenible, no sólo para el público en general, sino también para los representantes electos y el personal de las administraciones locales."

La II Conferencia Europea sobre Ciudades Sostenibles (Lisboa, 1996), fueron 250 municipios los que firmaron el documento "De la Carta de Aalborg al Plan de Acción de Lisboa". Iruña, Igorre, Artea, Lemoa... ¿Y tu ayuntamiento?

=====

966 caracteres de Eneko Landaburu  
para Natura-62 (Gara, dom 8 Abril-2001)

### **LA CAUSA DE LA ALERGIA NO ESTA EN EL AIRE.**

El inmunólogo Jean Seignalet, tras 40 años de ejercicio de la medicina, propone esta teoría para explicar las alergias: Ciertas personas genéticamente predispuestas, eliminan a través de las mucosas que recubren las cavidades oculares y respiratorias macromoléculas tóxicas que se absorben a través del intestino delgado. Los desechos son expulsados por secreción y por descamación. Esto causa una inflamación en dichos tejidos haciéndolos muy sensibles. La gota que rebasa el vaso y desencadena la crisis alérgica puede ser un alérgeno, un contaminante, el frío, el esfuerzo físico, el humo, el estrés,... La inflamación crónica existe antes de que aparezca el factor desencadenante de la alergia. "Llueve sobre mojado" El auténtico peligro no viene por el aire, sino por el intestino, por lo que comemos. Mejorando la alimentación, la inflamación crónica desaparece y el contacto con el alérgeno deja de ser peligroso.

=====

981 caracteres de Eneko Landaburu,  
para Natura-61 (Gara, dom 1 Abril-2001)

### **¿VACAS LOCAS Y ALZHEIMER CAUSADOS POR INSECTICIDAS?**

La teoría oficial dice que las vacas padecen la Encefalopatía Espongiforme Bovina (EEB), porque fueron alimentadas con harinas de animales enfermos. Las personas podrían ser contagiadas al comer tejido nervioso de "vacas locas" y acabar padeciendo una Encefalopatía Espongiforme ("nueva variante de Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob", nv ECJ), demencia semejante al Alzheimer.

Según algunos investigadores esta teoría intenta ocultar la auténtica causa de la enfermedad: el insecticida Fosmet, con el cual el mismo Ministerio de Agricultura británico obligó a fumigar a altas dosis, a lo largo de la espina dorsal de las vacas,

para matar las larvas que pone una mosca debajo de la piel. Este insecticida o semejantes seria el causante de las Encefalopatias Espongiforme de la vaca y del humano. Esto llevaria a investigar a los insecticidas como causantes del Alzheimer, incluidos los usados en las niñas para piojos y sarna.

=====

996 caracteres de Eneko Landaburu,  
para Natura-60 (Gara, dom.25 Marzo-2001)

### **AYUDANDO A ALGUIEN EN APUROS**

Una persona pasando un mal momento no necesita de advertencias, consejos, filosofias, analisis psicologicos, opiniones... Estas cosas empeoran mas la situacion. La lastima le deprimira. Las preguntas le pondran a la defensiva. Decirle que no tiene por qué sentirse asi, le sacara de quicio.

Pero si intentas comprender su dolor interior y le das la oportunidad de hablar mas a fondo de lo que le angustia, empezara a sentirse menos crispado, menos confundido, mucho mas capaz de hacer frente a sus sentimientos y a su problema. Podra ayudarse a si mismo si encuentra un oido atento y un intento de solidarizarse con sus sentimientos. Escuchale con atencion e interes. Reconócele los sentimientos con palabras: "¡Vaya!", "Ajá", "Ya veo". Imagina sus sentimientos e intenta darles nombre. Si te equivocas, ya se encargara de corregirte. Cuando estamos en apuros no necesitamos el acuerdo o el desacuerdo, sino que alguien se de cuenta de lo que estamos experimentando.

985 caracteres de Eneko LANDABURU  
para Natura-59 (Gara, Dom. 18 Marzo-2001)

### **CURAR LOS NERVIOS CAMBIANDO LA ALIMENTACION.**

Tras 41 años de formacion medica, Jean Seignalet dice haberse curado de una grave depresion nerviosa tras 6 meses de un regimen "ancestral o hipotoxico": sin cereales, ni lácteos, ni alimentos cocinados a altas temperaturas (fritos u horneados) y con abundantes alimentos crudos. "Sufría porque me alimentaba mal"

Algunas depresiones endogenas, psicosis maniacodepresivas, esquizofrenias, Alzheimer o Parkinson podrían explicarse por la intoxicacion de las celulas nerviosas con moleculas alimenticias o bacterianas absorbidas por el intestino. Si le sirves gasoil a un coche diseñado para gasolina, funcionara fatal. El cuerpo humano fue diseñado hace 2 millones de años para los productos presentes en la naturaleza. Ultimamente (hace unos 10.000 años) nos dio por consumir leche de otros mamiferos, transformar las pequeñas semillas silvestres en semillas voluminosas con moleculas proteicas extrañas, y tratar los alimentos con fuego.

=====

978 caracteres de Eneko Landaburu para Natura-58.- (Gara, Dom. 11 Marzo-2001)

### **LA MANZANA PROTEGE AL PULMON Y CORAZON**

Investigadores finlandeses descubrieron hace unos años que los comedores de manzanas tenían un 58% menos de probabilidades de desarrollar cancer de pulmon. En el hospital Saint George de Londres, demostraron que los que comían cinco o mas manzanas semanales les entraba en sus pulmones 138 mililitros más de aire.

Investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de California, acaban de publicar en la revista "Journal of Medicinal Food", un estudio hecho durante 12 semanas, sobre 25 personas adultas que añadieron a sus costumbres alimenticias un vaso de zumo de manzana o dos manzanas al día. La conclusion ha sido que sustancias antioxidantes presentes en las manzanas retrasan la transformación del colesterol en placas que obstruyen las arterias coronarias del corazon.

Con el paso de los años, nuestro cuerpo se va oxidando. Una dieta rica en vitaminas antioxidantes vegetales retrasa el envejecimiento.

Eneko Landaburu para Natura-57.- (Gara, Dom. 4 Marzo-2001)

### **¡PERDONATE!**

Perdonar es fluir. No quedarse atascada, atada al pasado. Tu eres tu única amiga inseparable. Te interesa estar a gusto contigo. En cuanto puedas, perdónate a ti misma. Echa un vistazo al pasado y haz una lista de cosas por las cuales estas enfada contigo misma. Y vete perdonandotelas una a una. Di " Yo me perdono por ... (el error). Añade a continuación: "Me perdono por haberme juzgado por ... (el mismo error). Lo que realmente te duele es el juicio sobre lo que hicistes (o dejastes de hacer). La que te dijo que tenías que ser perfecta estaba muy equivocada. No somos perfectas. Somos humanas. Perdonate por ser humana, perdonate por haberte juzgado y puesto en duda tu humanidad. Y sigue avanzando. Los errores son una manera de aprender. Tu hicistes siempre las cosas lo mejor que podías. ¡No seas tan dura contigo! Perdonarte es darte un regalo de libertad. Suele hacer falta insistir y repetir varias veces las frases anteriores para desatarse del pasado.

**995** caracteres de Eneko Landaburu para

Natura-56. (Gara, 25 Febrero-2001)

### **EL GLUTEN DEL CEREAL PUEDE DAR DOLOR DE CABEZA**

La revista "Neurology" acaba de publicar un informe sobre 10 pacientes con dolores de cabeza e inestabilidad. La Resonancia Magnetica mostraba inflamacion del Sistema Nervioso Central. En sangre se detectaron anticuerpos antigliadina signo

de intolerancia al gluten (proteína presente en el trigo, centeno, cebada y avena) Los 9 que hicieron dieta sin gluten tuvieron alivio total o parcial.

Durante toda la vida hemos consumido granos salvajes enteros y sin cocinar. Ultimamente (desde hace diez mil años) empezamos a modificarlos con la agricultura (selección, hibridación, transplante, manipulación genética) y el cocinado. Ahora contienen proteínas nuevas para las cuales nuestro organismo no está adaptado. Uno de cada 250 personas padecen la enfermedad Celiaca, una intolerancia permanente al gluten, que causa diarrea y mala absorción de nutrientes. Otros malestares "de origen desconocido" pueden tener relación con el consumo de gluten.

954 caracteres de Eneko Landaburu para  
Natura-55. (Gara, 18 Febrero-2001)

### **MUEREN DOS MIL PERSONAS AL AÑO POR TOMAR ANTIINFLAMATORIOS.**

Ese es el resultado del estudio realizado por un equipo de Gastroenterología del Hospital Universitario de Zaragoza. La mayoría de las que fallecen, son de edad avanzada (unos 80 años) y padecen otros problemas (cardíacos o pulmonares). Mueren en el hospital por complicaciones derivadas de efectos secundarios, que afectan a muchas partes del cuerpo pero sobre todo al aparato digestivo.

Son 1.700.000 el total de pacientes que sufren daños. Entre el 25% y el 50 % padecen dolor abdominal. Entre un 15% y un 30% sufren una úlcera a los seis meses de tratamiento y entre un 1% y un 2% hemorragias o perforaciones menos graves. Estos efectos secundarios hacen que cerca del 40% abandonen el tratamiento.

La inflamación es un ingenioso invento ancestral del cuerpo para defenderse contra un agente irritante o infeccioso, caracterizado por rubor, tumor, calor, dolor y trastorno funcional.

990 caracteres de Eneko Landaburu,  
para NATURA-54 (Dom.11 Febrero-2001)

### **AYUDAR AL ADICTO QUE NO LO RECONOCE.**

La adicción, es una enfermedad engañosa: se le quita importancia, se inventan excusas,... La curación empieza con dos pasos: reconocer que eres adicto y aceptar que necesitas ayuda adecuada. El adicto llega a dar estos pasos cuando ha tocado fondo. Tal vez ya sea tarde y padezca lesiones irreversibles.

Mejor "subirle el fondo". Personas que el adicto respeta, escriben una o dos experiencias desagradables que hayan tenido con ella, a consecuencia de la adicción. Lo más objetivo posible: fecha, lugar, hora, situación... Describir su comportamiento, incluyendo lo que dijo y como se sintieron. Brevemente. Sin juicios, análisis psicológicos ni opiniones. No se trata de atacarle ni castigarle. Terminar con una expresión de cariño y apoyo. Se planea una reunión sorpresa cuando se tenga la

seguridad que no vaya a estar drogado. Tener preparada la ayuda adecuada, dos horas despues de la reunion, para no darle tiempo a buscarse excusas.

989 caracteres de Eneko Landaburu  
para Natura-53 (Dom. 4 Febrero-2001)

### **CARGAR Y DORMIR CON TU BEBE.**

Hasta que no se arrastre por su cuenta, la bebe (despierta o dormida) necesita contacto fisico constante, para poder descargar su abundante energía y estar tranquila. De lo contrario necesitara eliminar la tension acumulada con patadas, agitando violentamente los brazos, arqueando rígidamente la espalda, gritando y llorando.

Para evitar que la bebe se convierta en una persona insegura y dependiente de por vida tiene que satisfacer esa necesidad de contacto fisico constante los seis u ocho primeros meses de su vida. Que algun familiar, amiga o canguero cargue con ella, mientras hace otras actividades.

Compartir vuestra cama con la bebe. Cuando se duerme se esta consciente y la tendreis en cuenta, a no ser que esteis drogadas o muy enfermas. Corre menos peligros que durmiendo lejos y sola en su cuna. El estar presente pasivamente en vuestra relaciones sexuales le evitara tener en el futuro deseos sexuales reprimidos y cargados de culpabilidad.

=====  
Natura-52 (GARA, 28 Enero-2001)

### **LA EXPLOTACION ANIMAL Y LA VITAMINA B12**

Consumir lacteos, huevos y carne supone esclavizar y torturar animales. La pesca industrial tampoco es que sea muy respetuosa con los animales marinos. Humanos sensibles que se niegan a colaborar con tanta crueldad, deciden no probar alimentos animales, ni vestir con sus pieles.

Pero una alimentacion sin estos alimentos puede resultar carente de una vitamina fundamental para la formacion de los globulos rojos y para el sistema nervioso: la vitamina B 12 o cobalamina. Nuestro higado tiene un deposito de esta vitamina para 2-4 años. Una dieta estricta sin productos animales no dara trastornos hasta pasado este periodo. El sistema nervioso puede sufrir esta carencia (alteraciones mentales, de la sensibilidad,...) antes de que aparezcan alteraciones en la sangre (anemia megaloblastica). Atencion sobre todo embarazadas y mujeres que amamantan: el sistema nervioso del bebe esta en juego. Existe vitamina B 12 natural en comprimidos.

=====  
993 caracteres de Eneko Landaburu, para Natura-51 (Gara, 21/1/2001)

### **EL DERECHO A QUE EL NACIMIENTO SEA UNA ALEGRIA**

Si al nacer te dan una buena bienvenida, te puede marcar positivamente para el resto de tu vida. Parir tumbada puede resultar comodo para el que atiende el parto,

pero difícil y peligroso para el que nace y para la parturienta. La forma de nacer actual suele resultar un gran susto para el bebé, después de nueve meses en contacto íntimo con la madre.

Nacemos inmunológicamente vírgenes. Cuanto más nos hayan manipulado (medicación, forceps, ventosas, espátulas,...) más desencadenantes alérgenos nos han producido. No toda la medicación que se suministra a la parturienta es inocua. Aunque ella no presente ningún problema, el bebé que está en el útero es mucho más sensible y lo va a manifestar posteriormente. Un porcentaje bastante elevado va a presentar problemas de eritema tóxico (enrojecimiento de la piel en las primeras horas de la vida) y dermatitis atópica. De más mayor pueden manifestar cuadros alérgicos respiratorios y digestivos

=====

989 caracteres de Eneko Landaburu,  
para Natura-50 (Gara, dom, 14 Enero-2001)

### REGALAMOS MÁS DE MIL MILLONES A LA FARMACIA

Según un estudio de la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Comunidad (?) Autónoma(?) Vasca, el 40% de los anti-bióticos son recetados para infecciones víricas (catarro, gripe, bronquitis aguda, gastroenteritis), en las cuales son ineficaces. Esto supone un gasto inútil de más de 1.155 millones de pesetas anuales. Además la enferma está expuesta a los efectos tóxicos del anti-biótico: erupciones, diarreas, vómitos, vaginitis,... Si posteriormente tiene una infección por bacterias, estas han podido volverse resistentes a los anti-bióticos.

Durante unos 2.200 millones de años las bacterias eran los únicos representantes de la vida en el planeta. Y hace unos 1.700 millones de años, las bacterias se unieron para inventar la célula con núcleo que forma nuestros tejidos. Las mitocondrias de nuestras células en otro tiempo fueron bacterias independientes. Son las encargadas de producir energía a partir del oxígeno.

=====

996 caracteres de Eneko LANDABURU, para  
NATURA- 49 (Gara Dom. 7 Enero.2001).-

### MANEJANDO LAS CRÍTICAS.

Cuando nos critican, sentimos ganas enormes de defendernos. Si nos dejamos llevar, comienza un combate inútil e interminable que nos incomunica y distancia. Aunque la crítica sea errónea e injusta, resiste el impulso de discutir y reconoce la pizca de verdad que pueda tener. Esto tranquiliza y abre la comunicación. Se sentirá escuchado y estará más dispuesto a escuchar. Empezareis a comprenderos y a trabajar juntos en resolver el problema real. Si tu pareja te grita: "¡Pareces un cerdo asqueroso. No tienes ningún control sobre ti mismo!" Puedes contestar: "Tienes razón, necesito perder peso y controlarme más". También puedes mostrar tus sentimientos: "no me

gusta que me hables así, me siento humillado". E interesarte por los suyos: "Parece como si estuvieras frustrado conmigo. ¿Es así?"

Tienes que aprender a quererte como ser humano imperfecto lleno de defectos. Compartir nuestras debilidades nos acerca. Tu debilidad puede ser la fuente de tu fortaleza.

=====

992 caracteres de Eneko Landaburu  
para Natura-47 (Gara, dom. 24 Dic.2000)

#### DOS CELEBRACIONES CRISTIANAS OPUESTAS.

Hace unos cinco mil años una civilización solidaria, fue sustituida por otra dominadora. El nacimiento del cristianismo, fue un intento más de recuperar aquella cultura comunitaria e igualitaria. Pero a los 300 años, un emperador romano se hizo cristiano. De ser perseguidos, los cristianos pasan a ser perseguidores, sometiendo a sangre y fuego buena parte del planeta. La celebración indígena del comienzo del invierno (nacimiento del sol), fue aplastada por la del nacimiento de Cristo.

El cristianismo imperial con motivo de los 2000 años de su existencia organiza un gran negocio multimillonario (peregrinación masiva a Roma). El cristianismo solidario recuerda que el hijo de dios vino a traer la buena nueva a los pobres, a anunciar la libertad a los cautivos y la liberación a los oprimidos. Y enfocan esta celebración desde el punto de vista de los pueblos indígenas insurrectos, exigiendo la cancelación de las deudas y la justicia social.

=====

993 caracteres de Eneko Landaburu  
para Natura-46(Gara, dom. 17 Dic-2000)  
APRENDER A DAR Y RECIBIR AFECTO

Necesitamos recibir muestras de afecto tanto como comer. Cuando te estas muriendo de hambre eres capaz de comer comida podrida. Cuando el cariño escasea intentamos que nos hagan caso aunque sea a base de gritos y reproches. Por falta de costumbre, nos cuesta dar y recibir muestras sinceras de afecto. Lo que más hacemos (nos cuesta menos) son ciertos gestos convencionales amistosos, bromear, ironizar, reñirnos y despreciarnos.

Las muestras de afecto pueden ser: Físicas (abrazos, besos, caricias, palmadas en la espalda, apretones de manos, miradas tiernas, sonrisas, guiños,...), Verbales (valorar con palabras aspectos de la otra persona: su físico, vestimenta, inteligencia, generosidad, habilidad sexual, sabiduría práctica,...), Activas (escucharle atentamente, llevarle el desayuno a la cama, hacerle un regalo sorpresa,...). El ambiente social y el criticón que llevamos dentro, intentan impedir que demos y recibamos libremente muestras de afectos.

=====

## NATURA-45.- LA FIEBRE LIMPIA Y DESINFECTA

El esfuerzo curativo eleva la temperatura. Si no hace mucho calor en el ambiente, basta con destaparse un rato para que el calor excesivo escape a través de la piel. No es bueno abrigarse demasiado. El agua conduce el calor 20 veces más rápido que el aire. Si mojamos la piel con un paño mojado, aceleramos esta fuga. Sumergirse en un baño frío, es peligroso, al producir un cambio de temperatura muy brusco. Mantener la cabeza mojada, hace que el calor no afecte al cerebro. Así no hay pesadillas y se puede dormir (lo que más interesa al enfermo). Si los pies están fríos se ayuda con calcetines o bolsa de agua caliente. Tumbarse a oscuras y en silencio. Comer puede alargar la fiebre. No tomar más que agua, o como mucho jugos de frutas y caldos de verduras. El cuerpo prefiere alimentarse de sus reservas. Al terminar la curación, puede haber un efecto rebote: la temperatura baja por debajo de lo normal.

=====

## NATURA- 44: LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

El humano creó a dios a su imagen y semejanza. Los que habitaban lugares fértiles se inventaron a diosas femeninas generosas y negras, símbolo de la tierra fértil (amalurra). Adoraban a la mujer, al cuerpo y al placer sexual. Los que vivían en desiertos, se inventaron dioses varones agresivos que les ordenaban conquistar "tierras prometidas" y masacrar a sus habitantes. Escribieron el cuento de que una mujer tentadora (Eva) era la culpable de todos los males de la humanidad. Que el cuerpo y el placer sexual era algo despreciable. Y conquistaron la faz de la tierra. Las diosas negras se camuflaron en vírgenes negras. Hombres sometieron a mujeres. Las relaciones de cooperación se tornaron en dominación. A pesar de todo aún se conservaban las creencias antiguas y había mujeres sacerdotisas-curanderas. Y el santo padre católico las mandó perseguir, torturar y quemar. Entre 1300 y 1700 más de 70.000 mujeres fueron asesinadas acusadas de brujería.

## Natura-43

### TU PRECIOSO Y MISTERIOSO CUERPO

Tu cuerpo es la unión de 100 billones de células variadas, formando tejidos y órganos diversos. Unas 16.5000 veces el número de habitantes del planeta. En cada instante, en cada una de las células, ocurren miles de reacciones químicas coordinadas entre sí con una gran precisión. Tu cuerpo es un precioso ejemplo de vida comunitaria y trabajo en equipo. Cien billones de células funcionando coordinadamente y en armonía: "todas para una y una para todas". Además albergamos unos 90 billones de amistosas bacterias (mil a diez mil veces más pequeñas que nuestras células).

Hace unos dos millones de años que empezamos a pensar. La ciencia médica nació hace 5 o 10 mil años. La inteligencia de nuestras células nos lleva bastante ventaja, si consideramos que tiene unos 1.700 millones de años de experiencia.

Voltaire tenía razón cuando decía que "La terapéutica es darle drogas de las que poco se sabe a un enfermo del que aun se sabe menos."

=====

957 caracteres de Eneko Landaburu, para Natura-42 (Dom.19 Nov.2000)

### **ANTIGRIPALES: CÓCTELES PELIGROSOS**

Los antigripales se usan para aliviar molestias, mientras el cuerpo se cura solo. Pero tienen sus peligros. Contienen a veces más de tres sustancias tóxicas: unas bajan la fiebre y frenan la inflamación; otras cortan la tos; otras por el contrario, pretenden favorecer la expulsión del moco ("mucolíticos"); otras pretenden descongestionar la nariz, otras son estimulantes, etc.

En EE.UU. se acaba de prohibir un ingrediente común de los antigripales: la fenilpropanolamina, descongestionante nasofaríngeo. Un estudio realizado en la Universidad de Yale, estima que podría causar entre 200 y 500 infartos cerebrales al año, sobre todo en mujeres de 18 a 49 años.

La congestión o inflamación es la reacción defensiva más importante del cuerpo. Es una vasodilatación que aumenta la circulación sanguínea. Los descongestionantes estrechan las arteriolas, reducen la circulación y pueden dejar sin sangre a algunas neuronas.

974 caracteres de Eneko Landaburu, para NATURA-41 (dom12/11/2000)

### **DENUNCIA LOS ACCIDENTES VACUNALES**

Cada año en EE.UU. se denuncian unos 14.000 casos de reacciones adversas a las vacunas (500 fallecimientos). En los últimos 10 años, el Gobierno ha compensado a las víctimas con 180.000 millones de pesetas.

El médico francés Louis de Brouwer, biólogo molecular y consultor de la ONU y UNESCO, declaró a la prensa: "Con tantas vacunas volvemos loco a nuestro sistema inmunitario. Hoy se vacuna por intereses comerciales. Son negocios entre gobiernos y empresas farmacéuticas. Efectos secundarios de las vacunas muy habituales son la ceguera y la sordera y muy probablemente también los cánceres. La vacuna de la gripe sirve para que los ancianos se vayan un poco antes."

Pablo Milanes canta: "La vida no vale nada si se sorprende a otro hermano, cuando supe de antemano lo que se le preparaba". Por el bien de los demás, cuéntanos cualquier malestar surgido horas o días después de la vacunación. Sumendi Apdo.5098. - 48080-Bilbao.

-----  
**994 caracteres de Eneko Landaburu,  
para Natura-40 (Dom.5 Nov.2000)  
¿DE TODA LA VIDA?**

Hace 3.900 millones de años, la materia inanimada tras larga evolucion, dio lugar a las primeras formas de vida: las bacterias. Estas se asocian 2.200 millones de años mas tarde, para crear la celula nucleada que forma nuestros tejidos. Los primeros animales aparecen en el mar hace 600 millones de años: esponjas, medusas, crustaceos,... Hace 2 millones de años aparece un mono capaz de fabricar instrumentos de piedra. Medio millon de años despues consigue andar sobre dos patas y comienza a viajar. Hace 300.000 años le da por cocinar los alimentos, y 100.000 años después adquiere la anatomía humana actual. Habia transcurrido el 99'9% de la vida terrícola. Hace 50.000 años aprende a pintar y hablar. El euskara nace 25.000 años despues. La agricultura y la ganaderia se inventa hace 10.000 años. Y 5.000 años despues, se pone de moda la conquista, la explotación y la sociedad machista dividida en clases. Hace unos 3.000 años nace el latin, la madre del castellano.

**995 caracteres de Eneko Landaburu, para Natura-39 (Dom. 29- Oct-2000)  
OSTEOPOROSIS Y LACTEOS**

Si los huesos pierden tejido, no es debido al consumo deficiente de calcio, sino a un conjunto de factores agobiantes que hace que el organismo supere su capacidad de aguante, y poco a poco vaya acumulando sustancias tóxicas. El instinto de conservación robará calcio a los huesos para neutralizar el exceso de estos tóxicos de caracter ácido. Esto causa la descalcificación osea. El consumo excesivo de alimentos proteicos (carne, pescado, huevos, lacteos, ...), aumenta la producción de estos desechos tóxicos, y en consecuencia la descalcificación. Cuanto más proteína se consume, más calcio se pierde por la orina.

La mayoría del calcio de los lacteos, precipita en el tubo digestivo en fosfato calcico y se elimina por las heces. Las frutas y verduras, crudas o poco cocinadas, aportan cantidades suficientes de calcio. Ningún animal salvaje sufre de osteoporosis y sin embargo no beben leche despues de su infancia, y mucho menos de un animal más grande que ellos.

**988 caracteres de Eneko Landaburu para Natura-38 (Gara, Dom. 22 Oct-2000)  
"LO VEO TODO NEGRO"**

La depresion se esta extendiendo y lo peor es que puede matar. Los suicidios estan en aumento, incluso en niños y adolescentes, a pesar de miles de millones de drogas antidepressivas y tranquilizantes que se recetan.

El pueblo ha pagado las investigaciones sobre la mente humana y el origen de la depresión, pero no disfruta de los resultados. Hoy en día existen métodos eficaces para comprender y dominar los estados de ánimo, que se nos podían enseñar en la escuela.

En los años 60, la Facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania, puso a punto métodos sencillos y rápidos (Psicoterapia Cognitiva) que han demostrado ser más eficaces que los antidepresivos.

El atleta se entrena diariamente para desarrollar mayor fuerza y resistencia muscular. Lo que nos desanima es una manera de pensar automática. Con una serie de ejercicios diarios mentales también podemos enderezar nuestros esquemas mentales retorcidos, desarrollando así fuerza y resistencia mental.

---

### **Natura-37: Dom. 15 Oct-2000**

#### **ANEMIA**

La baja concentración de hierro en sangre, es la consecuencia final de un organismo fatigado e intoxicado. Sin fuerza para digerir y asimilar, de poco sirve ingerir hierro. Menos aun si provienen del mundo mineral, de difícil asimilación.

La fatiga, muestra la necesidad de concentrar las fuerzas en el trabajo interior de limpieza y reparación. La inapetencia indica poca capacidad digestiva y la preferencia por alimentarse de las reservas. Consumir estimulantes (tal como café) e intentar abrir el apetito con aperitivos (alcohol) y condimentos (sal, vinagre, picantes, frituras, etc.), es llevar la contraria a las demandas corporales. Estimulantes, aperitivos y condimentos, son formas de añadir nuevas sustancias tóxicas, gastar las pocas energías que quedan y dificultar aun más la frágil capacidad digestiva.

Suprime estimulantes y demás sustancias tóxicas, aumenta la dosis de reposo (sobre todo antes y después de las comidas) y haz comidas sencillas de fácil digestión.

---

### **NATURA-36 (Dom, 8 Oct-2000)**

#### **DISOLVIENDO PENSAMIENTOS OBSESIVOS Y DEPRESIVOS**

Cuando estamos muy afectados, no es fácil quitarnos los malos rollos que retumban en nuestra cabeza día y noche. Cuanto más nos lo proponemos, más pensamos en ello. Prueba esta buena receta:

No te prohibas los pensamientos deprimentes, pero guarda un momento fijo al día para pensar en ellos, en un lugar tranquilo. No menos de una hora, ni más de hora y media. Procura estar ocupado en cosas agradables del presente. Si aparecen los pensamientos perturbadores, te dices: "Ahora tengo otras cosas en que pensar; pensaré sobre esto en el tiempo previsto para ello". Puedes tomar una nota para recordar este pensamiento. Los días impares, pones por escrito los pensamientos

indeseados, al menos durante una hora, aunque ello signifique repetir una y otra vez las mismas frases. Los días pares, durante al menos una hora, lees lo escrito el día anterior y después lo quemas.

En una semana, esos pensamientos molestos probablemente se habrán ido.

=====

### **Natura-35 (Dom. 1 Oct-2000)**

## **SI EL DR.CHE GUEVARA SE HUBIERA LIMITADO A PASAR CONSULTAS...**

Muchas enfermedades podrían evitarse con el uso racional de los recursos humanos y naturales del planeta. A esa conclusión debió de llegar el Dr.Ernesto Che Guevara, al considerar insuficiente andar recetando mientras las condiciones de vida seguían enfermando.

Se nos quiere convencer de que todo se arreglara con los avances de la Medicina, cuando está bien estudiado que la salud y longevidad de la gente depende mucho más de avances sociales como saber leer (sobre todo las mujeres), el alcantarillado, el agua potable en casa, la recogida de basuras, la alimentación, etc. Las mejoras sociales logradas por las luchas populares son las que aumentan la salud de la población.

Esta semana, (del 2 al 7 de octubre, a las 19h), en el centro Cívico de la Bolsa de Bilbao, se celebraran las jornadas de homenaje al médico y enfermo asmático Ernesto Guevara, en el 33º aniversario de su muerte, bajo el nombre de "Che Bizirik".

### **Natura-34 (Gara, Dom. 24 Set.2000)**

## **NO AVINAGRES TUS ALIMENTOS**

La naturaleza nos da alimentos azucarados. La fermentación del azúcar da alcohol. Y el alcohol fermentado el ácido acético. Vinagre (vino agrio) es el resultado de la fermentación de un líquido alcohólico. El vinagre se comenzó a usar como conservante y posteriormente como condimento.

Un condimento es una sustancia tóxica que excita las papilas gustativas y las debilita, lo cual exige que la próxima vez necesites una dosis mayor. Acabas comiendo para satisfacer la adicción a los condimentos. El ácido acético es muy dañino para la mucosa digestiva, reduce el número de los glóbulos sanguíneos e irrita los riñones. Se suele usar para matar a los piojos.

Un poco de jugo de limón puede sustituir al vinagre. Cuando cortas, picas y mezclas varias verduras crudas en la ensalada, estas perdiendo además de las vitaminas, el sabor de cada verdura. Muerde una verdura entera, luego otra,... y disfrutaras sin necesidad de condimentos ("ensalada con los dedos").

---

**Natura-33 (Gara, Dom.17 Set.2000)**

### **MUJERES CODO CON CODO CON LOS HOMBRES.**

Durante siglos las mujeres han sido explotadas por los hombres, encerradas en casa y relegadas a un segundo puesto en la sociedad. A pesar de ello, las mujeres han ejercido una gran influencia a través de los hombres. Eso ya no es suficiente. Las mujeres van a trabajar codo a codo con los hombres. Estamos necesitando urgentemente de las cualidades y valores femeninos. No debemos de desperdiciar la oportunidad de permitir y estimular a las mujeres a que contribuyan plenamente al funcionamiento de la sociedad.

Si queremos de verdad que las mujeres contribuyan plenamente al desarrollo social, la sociedad deberá escuchar a las mujeres y confiar en ellas. Las mujeres tendrán que recibir apoyo de la sociedad, tanto financiero como moral. Pero, sobre todo, las mujeres deben escucharse a sí mismas y apoyarse unas a otras. Deben desarrollar confianza en sus capacidades, y poner fin a la tendencia a despreciarse a sí mismas. (Club de Roma, Octubre 1.991).

---

NATURA-32 (dom. 10 Set.2000)

### **PLANTEAR BIEN EL PROBLEMA PARA SALIR DEL ATASCO**

A veces son varios los problemas que nos amenazan y nuestra atención anda saltando "como una cabra" de aquí para allá. Con papel y lápiz, haz una lista de las cosas que te inquietan y analiza cada problema por separado. Un problema bien planteado es un problema medio solucionado. Empieza por definirlo bien: ¿Cual creo yo que es el problema? Sus posibles causas. Sus consecuencias graves y leves. Despues propon soluciones: da rienda suelta a tu imaginación, sin censurar nada de lo que se te ocurra. Amordaza a tu juez interno, que te boicoteara cualquier idea. A veces una idea descabellada, con ciertos reajustes, puede resultar una buena solución. Ahora te toca elegir la mejor o mejores soluciones, las mas factibles. En esta ocasión es cuando necesitas tu juicio critico. Y por fin tienes que decidir el día y la hora. La indecisión nos mantiene intranquilos. Cuando decides el momento de la resolución, es cuando viene el bienestar y la calma.

---

Natura-31 (Gara, Dom. 3 Set.2000)

### **LA SAL ¿DA SABOR?**

Es un condimento "divino", está en todas partes: pan, queso, conservas, platos precocinados, aceitunas, etc. La sal de cocina (y la marina) pertenece al mundo mineral: pura tierra. Su cloruro sódico no se puede descomponer y usar. Mientras el cuerpo consigue expulsarlo, retiene líquido para disminuir su acción irritante. Los alimentos naturales llevan cloro y sodio asimilable, además de ser atractivos al olor y sabor. Gracias a la sal, tragamos alimentos poco adecuados al consumo humano. A

base de irritar las papilas gustativas de la lengua, las hace más sensibles, por lo que se dice que "da sabor". Como quemarse los dedos para tenerlos más sensibles. Se usa para matar microbios (conservante), babosas y caracoles. Antaño en Japón, se suicidaban bebiendo un gran vaso de agua con sal. Dificulta la digestión y endurece los tejidos (las momias egipcias, fueron petrificadas con su ayuda). Favorece las enfermedades renales, cardiocirculatorias y el cáncer de estómago.

---

NATURA-30 (Gara, Dom.27/8/00)

### **¿DEPURA EL SIROPE DE SAVIA?**

El mercado ofrece una cura depurativa a base de consumir exclusivamente durante unos días el sirope enlatado de la savia de dos árboles (arce y palma), jugo de limón y pimienta. Dicen de estos productos que disuelven y desintoxican. El sirope es el resultado de hervir durante horas un jugo, para que se evapore el agua y espese. El sirope es un alimento basura: el calor ha estropeado sus sustancias nutritivas. El limón es una fruta demasiado acida: mejor no abusar. Si la pimienta pica es porque lleva sustancias irritantes. Al ingerirlas, el cuerpo se defiende produciendo mucho moco y acelerando la circulación (sofocos), para expulsar urgentemente el veneno.

El cuerpo se limpia solo, cuando no se le da otros trabajos (por ejemplo cuando dormimos). Lo bueno que tiene la cura de sirope de savia, es que da descanso al aparato digestivo. Eso se consigue mejor, comiendo un poco de fruta, cada dos o tres horas. Y echándote a la sexta hora de levantarte ("siesta").

---

### **Natura-29: PADRES: OTRO GRUPO OPRIMIDO.**

Se les encarga un trabajo delicado: la crianza del ser humano, la mano de obra del futuro. No se les capacita, ni se les da apoyo psicológico. Sus horarios de trabajo son ilimitados y sin días festivos. No se les paga, por lo que tienen que salir lejos de sus hogares a buscar el sueldo. Encima, si los hijos se portan mal y causan problemas, se les culpa por haberlos educado mal. Para liberarse de su injusta situación, como cualquier grupo oprimido, necesitan unirse, tomar conciencia, organizarse y pasar a la acción.

Los padres padecen dos tipos de angustia: la duda de si estaran educando bien a sus hijos, y el cansancio. Para desahogar estos sentimientos desagradables, recuerda en voz alta, ante una mirada amiga: "Soy una buena madre (o padre), siempre hice lo mejor que pude, he pasado a mis hijos tan pocas de las heridas que yo recibí en mi niñez como pude evitarlo, y algún día me voy a tomar un descanso". Y di lo que despierta en ti este pensamiento.

---

**Natura-28 (Gara, Dom.13 de Agosto-2000)**

### **EPIDEMIA DE DROGADICCION**

Nunca tanta gente había consumido tanta droga. Drogas legales y promocionadas. Drogas ilegales y perseguidas. Drogas medicamentosas: con receta,

sin receta, incluso promocionadas con anuncios. El narcotráfico se da en los bajos fondos, y también en los bares, por la TV, en las farmacias y en las consultas médicas.

¿Qué tipo de droga utilizan habitualmente los niños por primera vez? ¡Los medicamentos! Una sanidad que ha fomentado la medicación (meter de fuera un tóxico extraño para no sentir un malestar) y ha olvidado la educación ("educare", sacar lo que uno lleva dentro, aprender a usar tus propios recursos), ha provocado una falta de confianza en uno mismo. Curarnos con remedios externos, nos acompleja. Menospreciamos nuestros recursos internos, como si fuésemos incapaces y débiles, creando dependencia de profesionales y fármacos. Meter en la cabeza de la gente la idea de que para cada malestar hay una píldora, es crear una mentalidad de drogodependiente.

-----

**Natura-27 (Gara, dom. 6 Agosto-2000)**

### **EL ALCOHOL: UN MONSTRUO GRANDE QUE PISA FUERTE**

"El alcohol es la principal arma de opresión contra la clase trabajadora. Es como la pistola del opresor apuntando tu cabeza. No le ayudes a apretar el gatillo" (Jackins, sindicalista). Muchos pueblos indígenas han sido exterminados con ayuda del alcohol. En Euskal Herria, el alcohol también es un drama. En los psiquiátricos abundan las personas con el cerebro destrozado por el alcohol. La multimillonaria industria del alcohol es una de las principales amenazas contra la salud pública.

Se usa el alcohol de tranquilizante, y al tabernero de psicoanalista. Las penas son buenas nadadoras, no intentes ahogarlas con alcohol. Las penas hay que desahogarlas. Si te has habituado a "tomar un trago para animarte", has caído en una trampa mortal que esta fastidiando tu vida y la de todas las personas que te quieren. Es difícil salir solo. Únete a los grupos de ayuda mutua entre ex-alcohólicos, veteranos en la lucha por la liberación del alcoholismo.

-----

**NATURA-26 (Gara, dom 30 Julio-2000)**

### **ANOTAR TUS SUEÑOS, PARA CONOCERTE MEJOR**

Aunque no lo recuerdes, sueles tener un sueño cada 90 minutos (4 o 5 veces por noche). Los sueños, se expresan simbólicamente. Es la manera de ver del inconsciente de lo que te sucede despierto. Un sueño puede expresar conflictos ocultos, por lo que puede ayudarte a resolver problemas y a sanar mentalmente. Antes de ir a la cama, di con calma para tus adentros: "Esta noche recordaré lo que sueñe". Al despertar, quédate tranquilo con los ojos cerrados durante unos minutos, y cuando recuerdes el sueño anótalo. Toma nota de la escenografía, de los personajes y de cualquier detalle insignificante. Anota sobre todo las emociones que te ha producido

el sueño, y el significado que te parece que tiene. Puedes hacer dibujos y esquemas. Apunta la fecha y ponle un título. Ya tienes cazado un sueño para tu colección. Contar varias veces el sueño a alguien dispuesta a escuchar es curativo. Los sueños repetidos te están señalando asuntos pendientes de desahogo.

---

Natura-25 (Gara dom 23 Julio-2000)

### **EL CALOR ESTROPEA LOS ALIMENTOS**

Cuenta el Dr.Pottenger en una Revista Americana de Ortodoncia y Cirugía Bucal de 1946, que en su laboratorio, los gatos alimentados con carne cocida resistían mal las intervenciones quirúrgicas experimentales y morían. Decidieron darles la carne cruda, y al poco tiempo los gatos sobrevivían fácilmente a las operaciones quirúrgicas. Además tenían mejor salud (más resistencia a parásitos e infecciones, menos malformaciones maxilares, mejor dentadura, menos abortos...) y los recién nacidos eran más vigorosos. Las alubias sembradas en tierra abonada con excrementos de gatos alimentados con carne cruda, daban plantas más frondosas que las abonadas con excrementos de gatos alimentados con carne cocida.

El calor no solo destruye muchas sustancias nutritivas. También provoca reacciones químicas que dan lugar a moléculas extrañas que no podemos asimilar y nos intoxican. A más temperatura (freír y hornear) más se estropea la comida, el comensal y la descendencia.

---

Natura-24 (Gara, dom 16 Julio-2000)

### **AMPLIA CAMPAÑA DE ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL.**

Según el psiquiatra radical Claude Steiner, los humanos somos buena gente que estamos luchando por llevarnos bien, pero no nos sale. Si no hubiéramos sido maltratados y confundidos, viviríamos en armonía con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza.

Hoy en día existe gran conocimiento sobre la mente humana, que no llega a la población. A políticos y autoridades les vendría bien actuar con un poco más de psicología. Hay que erradicar el analfabetismo emocional de las personas encargadas de la crianza humana, para que la nueva generación crezca con una robusta salud mental. ¿Que tal unas dosis de psicología para los que trabajamos con enfermos? (con más razón si son enfermos mentales). Si maestros y profesores son alfabetizados emocionalmente, enseñar y aprender será una gozada, con lo cual pasará a la historia el "fracaso escolar". Que se enseñe en las escuelas, junto con los números y las letras, el abc de la higiene mental.

---

Natura-23 (Gara, dom. 9 Julio-2000)

### **¡UNIDOS O SOMETIDOS!**

Vivimos en un sistema social infernal que mata de hambre a niños, deja a la gente sin empleo, nos enfrenta a tiros entre humanos, relega a las mujeres (media

humanidad) a un segundo plano, derrocha energía, envenena aire, agua y alimentos, destruye viejas lenguas y culturas, hace de la enfermedad un negocio, tortura, y encarcela a la juventud rebelde, manipula nuestros gustos y nos crea falsas necesidades con la publicidad, ... El poder de parar esta maquinaria destructiva solo esta en manos de los que la movemos: los trabajadores y los consumidores. ¿Que es lo que no te gusta de esta sociedad? ¿Cómo te gustaría que fuera la sociedad donde vivas? Necesitamos aclarar y volver a aclarar nuestras ideas, para alimentar el animo diariamente. Necesitamos de mucha gente organizada, haciendo un trabajo inteligente para acelerar el cambio social amplio y profundo que tanto necesitamos. "Con todas las melodias haremos un solo canto";Gora "Euskal Herriko ezkertiarren BATASUNA"!

---

### **Natura-22 (Gara, dom 2 Julio-2000)**

#### **"ANTES DE RECURRIR A LA MEDICINA, AYUNA UN DÍA"**

Lo dijo el filosofo griego Plutarco en el siglo I. Cuando te aparezca algún malestar, antes de recurrir a remedios (sinteticos o naturales), estate un día sin comer. El tiempo que sueles dedicar a ir de compras, cocinar, comer y fregar, inviertelo en descansar y dormir. Que la cama sea tu taller de reparaciones. La horizontal, la penumbra, el silencio y las vacaciones digestivas, permiten a la sabiduría que nos construyo en el utero materno, poner en marcha todo su poder e ingenio en limpiar, desatascar, expulsar, reparar y cicatrizar. No le distraigas! Déjale a tu cuerpo en paz, para que se concentre en su labor curativa.

Si tienes calentura, refrescate, exponiendo la piel al aire o mojandola con agua fresca. Si tus pies están frío, calientalos. Si la molestia es por espamos musculares (retortijones de tripas, cólicos renales...), el calor los va a relajar.

Muchos malestares son reacciones curativas que necesitan de un poco de tiempo.

---

### **Natura-21 (Gara, Dom25 Junio-2000)**

#### **LOS PELIGROS DE LOS TAMPONES VAGINALES.**

A partir de 1980 algunas mujeres que usaban tampones empezaron a padecer el "Sindrome del Shock Tóxico": fiebre, vómitos, diarrea, confusión mental y erupciones cutánea. Cuanto mas absorben y mejor obstruyen el flujo de la regla, es más probable que unas bacterias normales de la vagina, se pongan a producir una toxina.

Contienen dos materiales dañinos: rayón (para la absorción) y dioxina (para blanquear). La dioxina es cancerígena y tóxica para el sistema inmunológico y reproductivo. Su contacto es íntimo y repetitivo : 4 tampones diarios x 4 días al mes x 35 años =6.720 contactos. Las fibras del rayon, al ser muy absorbentes, se quedan pegadas en la vagina, facilitando la absorción de las dioxinas.

Utiliza compresas o tampones que sean de algodón 100% y que no estén blanqueados con dioxinas. ( de venta en ekodendas). Evita el empleo constante de tampones durante la regla y alterna con compresas. Evita los diseños de máxima absorbencia.

---

### **Natura-20 (Gara, Dom 18 de Junio-2000)**

#### **SALUD PARA LOS ARTISTAS - ARTISTAS PARA LA SALUD**

Los artistas siempre han desempeñado en toda cultura y en toda época un papel de vital importancia. El desorden social imperante los enfrenta y los hace competir. Viven rodeados de una horda de explotadores del negocio del arte. Los artistas necesitan unirse para terminar con su opresión económica, ponerse al servicio del cambio social y dedicarse a alentar con entusiasmo la creatividad de todos los seres humanos. Todos tenemos madera de artistas. A nuestro cuerpo le sienta bien expresarse de mil maneras. ¡A la salud por el arte! Favorecer la expresión por el canto, la danza, la escritura, el teatro, la pintura, la escultura, ... previene las enfermedades y ayuda a recuperarse a los enfermos. "Bienaventurado aquel que sabe reírse de sí mismo porque tendrá asegurada la diversión el resto de su vida". La risa espanta al miedo y relaja. Artistas del humor y la carcajada al corazón de las Facultades Sanitarias y de los Servicios Sanitarios.

---

### **Natura-19: "Todo depende del color del cristal con que se mire"**

La causa del sufrimiento mental no está en lo que ocurre afuera de la persona sino en su forma de pensar. El acontecimiento externo es el estímulo que recibe el cerebro. Lo que hace sufrir es la respuesta mental.

Nuestro enemigo interno infiltrado, son una clase de pensamientos exigentes, catastróficos y generalizantes:

- "Yo debo, a toda costa, ser querido y apreciado por todos, actuar bien y comportarme ejemplarmente, y tener siempre éxito en todo lo que intente; de lo contrario, la situación es terrible y yo soy un asco."
- "Tu debes, a toda costa, comportarte amable y justamente conmigo; de lo contrario, la situación es terrible, tu eres un canalla, la gente es un asco".
- "La vida debe facilitarme las cosas, para que pueda conseguir prácticamente todo lo que quiero sin gran esfuerzo o incomodidad; de lo contrario, la vida es terrible y no merece la pena vivirla.

Son formas de pensar aprendidas que podemos desaprender.

---

### **NATURA-18 (Gara).- Dom.4 Junio-2000**

#### **¡CUIDADO CON LAS PLANTAS MEDICINALES!**

A las sustancias venenosas (por lo general de sabor amargo) se le han dado poder curativo. Antes se usaba veneno de serpientes, hongos y plantas. Hoy en día se

usan fármacos, algunos con el tóxico original de una planta. El Acido AcetilSalicilico (AAS) que se usa para el dolor y la fiebre, está presente en la corteza del sauce. En el comprimido se sabe que hay 500 mg del veneno. La cantidad presente en la corteza de sauce, depende del terreno donde haya crecido, del clima, de la edad, etc. Se piensa que estos tóxicos curan, ya que el cuerpo reacciona contra ellos. Si el organismo expulsa el veneno por la mucosa bronquial, se le dice "expectorante", si lo hace por el intestino, "laxante", si lo hace por la orina, "diurético", etc. Medicarse, con productos sintéticos o naturales, es un acto peligrosos ya que se introduce productos tóxicos en un cuerpo ya enfermo (cansado e intoxicado). No busques el poder de curación fuera que lo tienes dentro.

-----

**NATURA-17 (Gara).- Dom. 28 Mayo-2000.**

### **LOS ERRORES SANITARIOS SON LA OCTAVA CAUSA DE MUERTE**

Eso dicen en EE.UU. Los errores médicos causan unas 80 mil muertes al año. Más que el sida o el cancer.

¿Cómo reducirlos?

- Prevenir las enfermedades, mejorando las condiciones de vida para satisfacer las autenticas necesidades de todos.
  - A más educación, menos medicación y operación. Cuanto menos necesitemos de los médicos, mejor.
  - Satisfacer el derecho del enfermo y allegados a la informacion continuada, para poder complementar el control médico (cada cierto tiempo), con su autocontrol personal (todos los días las 24 horas del día). Participación informada y activa del enfermo en su proceso de curación.
  - Investigar tratamientos menos agresivos y enseñarlos en las universidades medicas.
  - Potenciar la formación continuada del trabajador sanitario, mejorar sus condiciones de trabajo y asegurarle apoyo psicológico para tarea tan delicada.
  - Que cuando ocurra el error, se reconozca y que el seguro indemnice por daños y perjuicios.
- 

**Natura-16 (Gara, 21 mayo 2000) SIN TABACO... MEJORES ORGASMOS.**

Según el urólogo Olchinsky, del Instituto Médico de la Fertilidad y la Impotencia (en Jerusalén), la impotencia sexual de los fumadores, debido a la obstrucción arterial, es reversible con sólo dejar de fumar. De un grupo de fumadores que padecían impotencia sexual, a los 6 meses de dejar el tabaco, un 50% de los afectados consiguieron mantener relaciones sexuales.

Durante la excitación sexual, clítoris, bulbos, vagina y pene, se llenan de sangre y aumentan de tamaño gracias a que las arteriolas se ensanchan. La nicotina las estrecha y disminuye la circulacion.

Si te libras de la nociva costumbre de fumar no vas a perder nada, y entre otras cosas vas a ganar capacidad de sentir placer. Además, habiendo tantas causas justas necesitadas de dinero, es una pena que se lo des a la Tabacalera Española.

Se puede dejar de fumar sin sufrimiento. Lo dice Carr, un ex-fumador empedernido, en "Es facil dejar de fumar, si sabes como" (Editorial Espasa-Calpe.- Tel.: 91 3589689.- C./e: paula@espasa.es). ¡Decidete! .

Del mismo autor: **“Es facil que las mujeres dejen de fumar”**

---

### **NATURA-15 (14 mayo 2000).- RELAJO MIS MÚSCULOS Y MI MENTE.**

La prisa tensiona y daña. Un pequeño stop evita acelerarse. Evita estímulos a tu cerebro: busca oscuridad y silencio. Si no puedes, cierra los ojos y tapalos para que no le llegue la luz. Tapones en los oídos te protegen de ruidos inevitables. Ponte lo más cerca de la horizontal. Sentado no descansan todos tus músculos pero sí bastantes. Tumbado sobre una superficie un poco inclinada, con los pies más altos que la cabeza, la relajación es mayor y la columna se estira suavemente. Todo esto ya supone un descanso para el sistema nervioso. Haz respiraciones lentas y fíjate en ellas. Ahora habla con tu cuerpo, parte por parte, pidiéndole que por favor se relaje. Pregúntate ¿qué puedo hacer para estar mejor el resto del día? Es un buen momento para mejorar el ritmo y el rumbo.

Reivindica el derecho a la siesta en el trabajo. Dispon de una tumbona plegable de playa o una hamaca tropical. Tu producción mejorará. Y tendrás menos riesgo de accidentarte.

---

### **NATURA-14, (7 de mayo 2000): ¿PARA CUANDO LA INGENIERIA SOCIAL?**

El ser humano soñó con volar como los pájaros, nadar como los peces, alcanzar la luna... Parecía imposible. Aplicó su ingenio y lo logró. Aun tiene pendiente la urgente tarea de aplicar todo su ingenio en realizar el viejo sueño, cristiano y comunista, de vivir como hermanos, y la ilusión naturista-ecologista de respetar la Naturaleza. Transformar un orden social basado en la explotación, la competencia, el derroche y la contaminación, en otro solidario, cooperativo y cuidadoso con el entorno. En 1516 Tomás Moro escribió "Utopía" describiendo una deseable sociedad solidaria. Al parecer aún no hemos aplicado suficiente ingenio. ¿Ingeniería genética? ¡No gracias! Todos los presupuestos para la ingeniería social hasta lograr una comunidad humana donde repartamos todo como hermanos: la riqueza, el trabajo, la palabra y el poder de decisión. ¿Cómo te gustaría que estuviera organizada la sociedad vasca? Más ingenio para realizar nuestra "Euskal-utopía".

---

### **Natura-13, Dom.30 Abril-2000: Marihuana ¿medicina milagrosa?**

La corteza de sauce contiene una sustancia (Acido AcetilSalicilico o AAS) que baja la fiebre y calma el dolor. Se vende en comprimidos de 500 mg con un impreso que advierte de sus contraindicaciones, precauciones y riesgos.

La marihuana contiene el TetraHidroCannabinol o THC. Como todo medicamento es una sustancia tóxica. El cerebro reacciona contra ella a veces de la manera deseada: relajación, calma, despreocupación, sensibilidad, euforia, creatividad, inhibición, apetito, etc. Pero también tiene sus riesgos y sus efectos no-deseados: irritación de los ojos, bronquitis, taquicardias, desesperación, depresión, perdida de concentración y memoria, somnolencia, desgana, dejadez, descuido, mal humor, pánico, alucinaciones, distorsión de la realidad, etc. Engancha y da síndrome de abstinencia. El proceso de limpieza del cerebro es muy largo, pudiéndose padecer trastornos mentales hasta tres meses después de no consumirla. Se vende clandestinamente sin manual de uso.

-----

### **Natura-12(pág.11)(periodico GARA), Dom.23 Abril-2000**

#### **MUJERES UNIDAS E INFORMADAS EN DEFENSA DE SU SALUD**

De una sociedad machista, consumista y antiecológica,... una sanidad tal cual. Pruebas diagnosticas agresivas (mamografias y citologias vaginales sistemáticas), asustan y empujan a las mujeres a tratamiento agresivos (hormonas y operaciones) de eficacia poco probada y en muchas ocasiones innecesarias.

Desinformada y aislada la mujer es más manejable y explotable. La revista de comunicación interactiva Mujer y Salud (MyS), dirigida por Leonor Taboada y editada por el Programa " Dona, Salut i Qualitat de Vida", forma parte de una red de profesionales y activistas de la salud que las mujeres están tejiendo por el mundo. Un movimiento de flujo y reflujo de conocimientos útiles, preciosos, para sacarle el jugo a la vida el mayor tiempo posible.

¡Informadas y Unidas o Sometidas! Si no quieres que te arrastre la corriente, enredate en MyS: C/París, 150.- 08036-Barcelona.- Telefax: 93-3226554; C.e: caps@pangea.org.- Web: <http://mys.matriz.net>.

-----

### **Natura-11, Dom 16 de Abril**

#### **DEL OPTIMISMO INGENUO AL OPTIMISMO REALISTA**

El "optimista ingenuo" evita la información, deforma la realidad segun sus deseos, esconde la cabeza bajo tierra cuando se encuentra en peligro. Ante las injusticias, mira para otro lado. Quita importancia a los graves problemas actuales. Evita darse cuenta de ciertas cosas. Vive anestesiado. Se autoengaña para no sentirse incómodo, fracasado, impotente, culpable. ¿Acaso un pesimista no es más que un optimista informado?

"Mundua ez da beti jai, inoiz tristea ere bai... baina badira mila motibo kantatzeko alai".(Amuriza) Ser optimista no es ser tonto sino tener la valentia de reconocer que hay mucho bueno en la vida y muchas posibilidades de mejorar las cosas. El futuro (donde vamos a pasar el resto de nuestra vida) esta necesitado de muchos "optimistas realistas": gente que estudia la realidad, detecta las grandes amenazas, no se deja intimidar por las dificultades y se atreve a organizarse con otros para inventar soluciones ingeniosas.

---

### **NATURA-10, Dom 9 Abril-2000**

#### **LA SEMILLA DE LINO AHORRA ESFUERZOS AL INTESTINO**

Gracias a una sustancia gelatinosa que lleva, la semilla de lino hace que las heces sean voluminosas, blandas y resbalen mejor por el canal intestinal. Los laxantes y el salvado, irritan la pared intestinal. El lino protege las mucosas irritadas y evita los gases intestinales.

Contiene vitamina E, vitamina K, yodo, enzimas digestivas y un aceite rico en un ácido graso esencial (Omega-3), escaso en otros aceites vegetales. Al ser un alimento concentrado, consumirlas con moderación (una o dos cucharadas). Masticarlas bien, o molerlas para assimilarlas mejor. Se venden ya molida, pero no es aconsejable, ya que su aceite se oxida facilmente con el aire, la luz y el calor. Conservarlas en frascos herméticos, opacos y a la fresca. Molerlas con un molinillo de café antes de consumirlas, como horchata (batidas con cinco partes de agua o de algun jugo), batidas con fruta entera o echarlas a la ensalada u otros plato cual polvos mágicos. (1.005 caracteres)

---

### **NATURA-9; Dom .2 Abril-2000 VIVIR MEJOR CON MENOS.**

Cada día hay más riquezas y bienes. Pero los pobres aumentan en número. En 1999 eran 1.700 millones los humanos que vivían en la pobreza (400 millones más que en 1998). Además, la ayuda internacional al desarrollo se había reducido una cuarta parte.

La sociedad de consumo nos maneja y esclaviza con su "más es mejor". Gasta miles de millones en las más sutiles técnicas psicológicas para hacernos dependientes de ella. "Rico no es el que más tiene sino el que menos necesita". Aprende a vivir con menos. Disminuye gastos innecesarios. Distingue los deseos de las necesidades. Liberate del deseo obsesivo de comprar y consumir. El primer paso es el más difícil, pero el más importante: la huida de tu jaula de oro. Tu salud física y mental saldrá beneficiada. También la salud del planeta (cuanto menos consumas, menos contaminas). Iras diciendo con hechos que te importan todos esos parientes que desde hace mucho tiempo se ven obligados a vivir con menos de lo necesario.

---

## NATURA-8.- Dom.26 de Marzo-2000: **¿LLORAR DE ALEGRÍA?**

Para curarnos de las malas noticias, de las penas, de la desesperación,... necesitamos llorar. Los "chicos grandes" también. Si no lloramos acumulamos tensión y se altera nuestra percepción. El cristal a través del cual nos vemos y vemos la vida se empaña. "Todo depende del DOLOR del cristal con que se mira". No se trata de intentar ahogar las penas con alcohol, drogas varias, comida, TV, trabajo,... sino de "desahogarnos" a través del llanto. Hay que buscar el momento y la persona adecuada con quien expresar tu pena.

A veces, cuando nos ocurre algo bueno y agradable rompemos a llorar. Hay a quien le sorprende el llanto al saborear el placer de un orgasmo. Lo agradable nos descarga la tensión que hemos acumulado y contenido en los malos momentos anteriores. El día que el gobierno español y francés nos pida perdón por el daño causado al pueblo vasco, libere a los prisioneros, nos devuelva el derecho de autodeterminación... lloraremos los siglos de persecución y maltrato.

-----

## **Natura-7 (Gara, Dom.19 Marzo-2000):**

### **La medicalización del parto favorece la incontinencia fecal**

Durante el parto, empujado por los esfuerzos de la madre, el bebé para salir tiene que dilatar la vagina unos diez centímetros. Sobre todo en el primer parto existe el riesgo de que se desgarre la entrada de la vagina y los tejidos de alrededor. Estos desgarros pueden dejar trastornos como relaciones sexuales molestas, descenso del útero, incontinencia anal,... Existía la creencia médica de que provocando de forma artificial este desgarro, cortando con una tijera la entrada de la vagina ("episiotomía"), había menos riesgo de estas complicaciones.

Recientemente (8 Enero-2000), la revista British Medical Journal, nos acaba de dar la noticia de que el remedio (la episiotomía) es peor que la enfermedad. Tras estudiar 209 casos, los investigadores de la Universidad de Harvard (EE.UU.) han descubierto que, en comparación con las mujeres que sufrían un desgarro natural, la episiotomía triplicaba el riesgo de incontinencia fecal.

-----

## NATURA-6: **VICTIMAS DE TABACALERA ESPAÑOLA ¡UNIOS!**

Los varones están dejando de fumar, pero cada vez hay más mujeres que fuman y los niños empiezan antes. En los países enriquecidos disminuye el tabaquismo un 1% anual, mientras que en los países empobrecidos aumenta un 2%. "Adictus" quiere decir "esclavo" en latín. Las adicciones son comportamientos dañinos automáticos que parece que escapan de nuestro control. Casi medio millón de fumadores de Miami se han unido para llevar a juicio a la industria tabacalera. Les acusan de esclavizarles al tabaco con su publicidad engañosa y de enfermarles en

consecuencia. Esperan conseguir 200 mil millones de dólares, para compensar el daño causado.

La "Carta Europea contra el Tabaco", reclamó en 1988, EL DERECHO A RECIBIR AYUDAS PARA DEJAR DE FUMAR. Las estadísticas dicen que dos de cada tres fumadores desean dejarlo. ¿A que esperais a uniros y a exigir que se cumplan vuestros derechos? ¿Para cuando un movimiento autónomo de liberación de fumadores?

-----  
NATURA-5; GARA, Dom 5 Marzo-2000

### **¿QUE SERÁ DE MI VIDA?**

"Ningún viento es favorable para el que no sabe hacia donde quiere navegar."(Séneca). Que tu vida sea ancha, honda y larga, en parte depende de ti. A veces las circunstancias te acaban desviando de la ruta que habías elegido. Es bueno de vez en cuando preguntarte como quieres que sea el resto de tu vida, y pongas medios para lograrlo. Sin metas claras estamos a merced de los vientos internos (estados de ánimo) y externos (las circunstancias, la presión social...). Nacemos divertidos y con ganas de vivir. Pero nos han podido ocurrir cosas dolorosas que nos han dejado confundidos y sin ganas de nada. Hace falta prestar atención a las desdichas pasadas, airearlas, digerirlas y asimilarlas, para volver a sentir la alegría de vivir.

El médico Carl Simonton, descubrió que tener gran dedicación a una meta importante era fundamental para que los enfermos de cáncer recuperaran su salud. El deseo de vivir es más fuerte cuando hay algo concreto por qué luchar.

-----  
NATURA-4; GARA, Dom 27/2/2000:

### **LA MANZANA PROTEGE AL PULMON DE LA CONTAMINACION**

"Una manzana al dia alarga la vida" "Donde entra la manzana no entra el médico" La ciencia moderna da la razon a estos viejos refranes. Investigadores de Finlandia afirman que un "flavonoide" (la quercitina) abundante en la manzana, juega un papel fundamental en la prevencion del cancer de pulmon. Los comedores de manzanas tienen un 58% menos de probabilidades de desarrollar cancer de pulmon.

Cientificos del hospital Saint George de Londres, descubren que el consumo semanal de cinco o más manzanas mejora la capacidad pulmonar. A los comedores de manzanas les entra 138 mililitros mas de aire en sus pulmones.

Con el paso de los años, nuestro cuerpo se va oxidando. Una dieta rica en vitaminas antioxidantes retrasa el envejecimiento. Los flavonoides son unos antioxidantes producidos por las plantas. La quercetina concretamente protege a los pulmones de la contaminacion atmosferica y del humo del tabaco.

### **Natura-3, Dom 20/2/2000 (GARA): LA EPIDEMIA DE FRACASO ESCOLAR**

Si el 50% del fracaso escolar afecta al alumnado, están fracasando los métodos modernos de enseñanza y la sociedad entera. Enseñar y aprender es una gozada si se hace en las condiciones adecuadas. A causa de los nefastos métodos de aprendizaje, muchos niños, adolescentes y jóvenes acaban convencidos de que no sirven para estudiar, echándose a perder brillantes cerebros. Albert Einstein, fue un estudiante fracasado y recibió el Premio Nobel de Física.

Hoy en día existe gran conocimiento sobre la mente humana, que no está al servicio de la población. La psicología se usa para la explotación laboral, para fomentar el consumo, en los medios de "confusión", en comisarias y cárceles. Padres, maestros y profesores, alfabetizados emocionalmente, acabarían con las dificultades de aprender. Ya en la escuela, junto con las letras y los números se podía enseñar a los niños el abc del manejo de la mente.

-----

### **Natura-2: Cuadernillo dominical del GARA, 13/2/2000**

#### **SACATE ESE LIO QUE LLEVAS EN LA CABEZA, ESCRIBIENDO.**

"Mi psicoanalista es mi máquina de escribir" (Hemingway). Escribir es un modo de transformar el sufrimiento en algo útil. Es una fuente de vitalidad y de ánimo. Escribe aunque al principio no tengas ganas y en especial sobre temas que no te apetezcan y que te den vergüenza. Escribir sin analizar, sin juzgar, sin criticar ni interpretar. Más que de hechos, de sentimientos, de estados de ánimo, imágenes, intuiciones,... Sin pararte a pensar, con espontaneidad y sinceridad. Sin cuidar las formas. Anota la sensación que te queda al terminar de escribir. Lee lo escrito y escribe de nuevo sobre sensaciones que te aparecen. Acostumbra a anotar el lugar, la fecha y la hora. Hazte con un "cuaderno de navegación" donde describir tus viajes al interior de ti mismo, en búsqueda del tesoro escondido.

Haz una lista de los acontecimientos más desagradables de tu vida pendientes de desahogo y elige escribir cada día sobre alguno de ellos.

-----

### **Natura-1: Cuadernillo dominical del GARA, Dom 6/2/2000**

#### **La siesta del carnero: descansar antes de comer**

Los alimentos nos dan energía. Pero antes nuestro cuerpo tiene que gastar energías en digerirlos. Si has hecho un gran esfuerzo y te sientes cansado, es mejor no comer inmediatamente. Si tus músculos están cansados, tu aparato digestivo también estará cansado. Meter comida al estómago en ese momento es perder comida y salud. Sin fuerzas suficientes para hacer la digestión, te aseguras la indigestión.

Ante la fatiga, el descanso es el primer alimento. Si estás cansado, esta noche has dormido poco, no tienes apetito y con más razón si sueles tener problemas digestivos, échate un rato lo más cerca de la horizontal y en penumbra. Así lo que

comas te hara mejor provecho. Fijate en la foca de Alaska: tras tres meses de intensa actividad sexual, sin comer ni beber, se echa una siesta de tres semanas antes de ponerse a comer.

Hay un viejo refran que dice "El que duerme, cena". Si llegas cansado a la noche a casa, la cama va a ser tu mejor cena.

---

---

**Karazka-51 (26 Enero-2000) .- LEER PARA ALIMENTAR EL ANIMO**

Los disgustos nos hacen olvidar las buenas ideas que ya sabemos. Y aún quedan otros muchos conocimientos estupendos que te pueden dar mucha vida. Necesitamos regularmente alimentar el ánimo metiendo buenas ideas en la cabeza. Si no, nos desanimamos y nuestra vida pierde sentido. Ideas que nos recuerden lo valiosos que somos cada uno de nosotros, las muchas posibilidades que hay de mejorar nuestra situación y la de toda la Humanidad. Pensamientos que nos ayuden a entender las cosas que nos pasan por dentro y las que ocurren a nuestro alrededor.

La lectura es algo reciente en los dos millones de historia de la humanidad. Hace solamente 5.000 años que iniciamos el lenguaje gráfico y su lectura. Con la lectura, el ser humano ha dado un gran paso evolutivo. Quizás la lectura te traiga malos recuerdos de tu época estudiantil. No permitas que un nefasto sistema educativo te chafe la vida. Merece la pena que adquieras costumbre de leer. Aunque al comienzo te cueste. La lectura es una forma de disfrutar de lo que muchos otros seres humanos han experimentado, observado, pensado y realizado.

---

**Karazka-50 (GARA, miercoles 19 Enero-2000): "EUSKAL-EKOALDEAK"**

Los poblados humanos están en crisis. Si queremos sobrevivir como especie, tenemos que aprender a vivir de otra manera, los seis mil millones de seres humanos que poblamos el planeta. El mejor modo para aprender, es con ejemplos. Necesitamos buenos ejemplos de lo que significa vivir en armonía con la naturaleza, de un modo satisfactorio y sostenible. "Trabajar con la Tierra, no contra ella". Existe un movimiento internacional ([www.gaia.org](http://www.gaia.org) y [www.ecovillages.org](http://www.ecovillages.org) ) que intenta construir pequeña comunidades ("Ecoaldeas") que demuestren la posibilidad de vivir bien sin tomar más de la tierra que lo que se le devuelve. Aquí podriamos incluir tambien el cultivo y florecimiento del idioma natural del lugar. Sería una forma de crear vivienda y puestos de trabajo en el campo: enseñanza de euskera (barnetegi), producción ecológica de alimentos, casa de reposo para enfermos, enseñanza de los diversos aspectos del "arte de vivir", turismo rural, etc. Se nos considera "Comunidad Autonoma". La ecoaldeas es un intento de vivir con autonomia y en comunidad, pero de verdad.

---

**Karazka- 49 (12 Enero-2000): PARA COMPENSAR EXCESOS.**

No hace falta que subas a la punta de un monte a buscar no sé que planta milagrosa depurativa. Aunque siempre te vendrá bien darte un paseo, jadedar un poco, tomar el aire y acercarte a la tatarabuela naturaleza. Tampoco se trata de achicharrarte en una sauna. Eso no ayuda en nada a mantener tu equilibrio termico de 37 grados. Protegete del frio, sobre todo tus extremidades (pies y manos). Un baño a 38 - 40 grados es relajante (más aún en penumbra, con una melodía que te agrada, con un aroma...). Reduce el tiempo que dedicas a comer, para aumentar el de descansar (acuestate un rato antes, échate pequeñas siestas siempre que puedas,...). Ahorraras tiempo en preparativos, transportes, fregados, digestiones ... si estas unos dias tomando alimentos sin procesar ni cocinar: un poco de fruta, unas verduras tiernas, unas pocas nueces o avellanas sin tostar (bien masticadas o molidas). En lugar de perder el tiempo en ir a comer a casa o al bar ruidoso y ahumado... come un poco de fruta y te buscas un rincón calido donde dar una cabezadita. Si echas en falta algo caliente, preparete un caldo o sopa con verduras sabrosas (berza, coliflor, vaina, tomate...).

---

#### **Karazka-48 (mierc.5 Enero-99): Una gripe al año no hace daño**

Hoy en día se explica la gripe por invasiones de virus, que se van propagando de unos a otros, al hablar, cantar, estornudar o toser ("teoría infectocontagiosa"). En contraposición esta la "teoría de la desintoxicación": enfermamos porque nuestro cuerpo es maltratado, lo que le lleva al agotamiento, al enlentecimiento de la limpieza interior y a la intoxicación. La gripe es un mecanismo extraordinario de desintoxicación. Los medicamentos antigripales son productos toxicos que intoxican y agotan más, obstaculizando la autocuración. Las epidemias gripales se pueden explicar por el hecho de que muchas personas estan expuestas a los mismos cambios climatológicos, a la misma contaminación y las mismas costumbres agobiantes (el estres y los abusos navideños).

Si tienes calentura, mantén los pies calientes y la cabeza fresca para poder dormir sin pesadillas. No te abrigues demasiado, pon la piel un ratito al aire o límpiala con un paño mojado. Que el aire que respires esté humedo, bebe a menudo para mantener mojada la garganta. Ejerce tu derecho a la baja y encamate. Deja de consumir y alimentate de las reservas para que tu cuerpo haga su trabajo depurativo.

---

#### **Karazka-47 (mierc. 29 Dic-99): Receta artistica para fin de año**

Elijase una frase (jugosa o con miga) por cada dos invitados. Buscarlas en libros de poesia, cancioneros, refraneros, "esaera zaharrak" que aparecen en las páginas verdes centrales de "Hiztegia Bi Mila", o en "Denborapasa" del diario GARA. Escribansen cada frase en pequeñas cartulinas (mejor si son de diversos colores). Cada cartulina (con una frase escrita) es partida con una tijera en dos, con cortes diferentes. Se ponen todos los pedazos de cartulina en una chapela o gorro.

Cada invitado coje un pedazo de cartulina y tiene que buscar a su "media naranja" (la otra parte de la cartulina que encaje y complete la frase). Una vez encontrada a la pareja, por cinco minutos el más joven es escuchado por el más mayor, sobre todo lo que le viene por la cabeza al leer la frase correspondiente (lo que le sugiere, si le trae algun recuerdo,...). Si se calla, se le anima a seguir hablando: "y qué más" o bien "vuelvemelo a contar". Pasados los cinco minutos, el más joven calla y escucha al más mayor por otros cinco minutos. Ahora, proyectan juntos una pequeña representacion inspirada en la frase que les ha tocado. Todos llevamos dentro a un artista prisionero de la vergüenza. ¡Dale una oportunidad! Verás como te ríes (la risa te libera de la vergüenza). Si el número de asistentes es impar, el huérfano es adoptado por alguna pareja benefactora.

---

#### **Karazka-46: Escuchar a nuestros antepasados** (mierc.22 Dic-99).

Muchos de nuestros enredos mentales provienen de experiencias desagradables vividas por nuestros antepasados. Los que nos criaron, nos contagiaron sin querer, sus prejuicios y complejos. Por ejemplo, nuestros ascendientes, que si pasaron hambre, nos transmitieron la maldita costumbre de comer más de la cuenta "por no tirar" la comida que sobra. "Hambre de pobre, antes reventar que sobre".

Dedica un tiempo a conocer la profundidad de los que te cuidaron de pequeño (abuelos, padres, hermanos mayores...). Encontrarás respuestas a muchos porqués, y aumentará tu aprecio hacia ellos. El favor será mutuo : tu te harás con un conocimiento clave para entenderte, y ellos serán por un momento centro de interés de alguien, lo que les ayudará a curar viejas heridas. Preparate una entrevista y di que te lo ha mandado tu medico de "cabecera". Diles que te cuenten su vida desde el comienzo. Preguntales por su infancia. Fíjate en lo que dicen y también en lo que les pasa mientras hablan, en su lenguaje corporal. Mírales a los ojos a ver si ves al niño dolido que aún llevan dentro.

---

#### **Karazka-45: Democratizar la Sanidad Publica.**

La Sanidad Pública es una conquista social de nuestros antepasados que tenemos que cuidar bien, para que funcione a las mil maravillas. La Sanidad Publica es nuestra, nos pertenece. En ella tenemos invertidos nuestros buenos millones. Si cotizamos y usamos de ella, es logico que tengamos poder de decisión .

La participación ciudadana viene establecida por la Ley General de Sanidad (14/86), que señala 4 niveles de participación en el Sistema Nacional de Salud (SNS), a través de representantes de los sindicatos, usuarios y empresarios:

(1) El órgano consultivo del SNS. (2) Los Consejos de Salud de las Comunidades Autónomas. (3) Los Consejos de Salud de Áreas.(4) Los Consejos de Salud de Zona Básica.

Hasta ahora han funcionado bastante poco. Para que los usuarios estén presentes en los órganos de gobierno, es necesario que estemos organizados y tengamos representantes remunerados.

"Salud para todos y entre todos" "Por una Sanidad Pública más humana y ecológica"

---

#### **Karazka-44: Limón o apio para el ardor de estómago**

La indigestión es un gran negocio. Miles de millones de pesetas se gastan en "antiácidos", medicamentos nada inofensivos, para la acidez de estómago. Nuestros antepasados lo llamaron "bihotzerre" al sentirse un quemazón en la zona del corazón.

Con este malestar tu estómago se queja y te comunica que estás comiendo más de lo que eres capaz de digerir, que la calidad es mala, que hay escasez de alimento crudo, que mezclas demasiado... Tu cuerpo te está pidiendo que reflexiones, que aprendas de tus equivocaciones, que dejes de ser un analfabeto alimenticio.

Chupar un limón o tomar su jugo, rebajado con agua (que a pesar de su sabor ácido se transforma en el estómago en antiácido) puede ser una solución momentánea. También funciona el masticar y chupar un tallo de apio o tomar su jugo. Pero la solución definitiva es adaptar lo que comes a lo que eres capaz de digerir, comiendo menos, y añadiendo más alimento crudo (fruta o mejor verduras tiernas) a las comidas.

(miércoles, 8 Dic-99)

---

#### **Karazka-43: La psicología al servicio de la resolución de los conflictos sociales**

El psicólogo de Chicago Carl Rogers (1902-1987), no confiaba mucho en las reuniones de representantes de gobierno para resolver los conflictos internacionales. "Los pueblos están a favor de la paz, pero no los gobiernos". Su propuesta era la de crear muchos "grupos de encuentro" de personas de los bandos enemistados. Que se reúnan a título personal, sin representar a nadie. Involucrar a miles de personas.

Esta gente enemistada se reuniría con un facilitador, durante dieciséis horas (dos días seguidos, 8 horas diarias). Al comienzo habrá mucha tensión y se llegará a pensar que de nada ha servido reunirse. Pero si se persiste, las personas reunidas empezarán a darse cuenta de cosas nuevas y empezarán a entender más profundamente el punto de vista de las otras. En dos días pueden ser suavizados y profundamente cambiados siglos de odios e incomunicación.

En 1973 lo demostró en una experiencia piloto filmada en Irlanda del Norte, con 9 personas de diversas edades e ideologías: 4 protestantes, un coronel inglés retirado y 4 católicos. Esta propuesta es muchísimo más barata que la militar.

---

#### **Karazka-42: Cuidado de heridas y golpes.**

¿Cómo podemos colaborar con los mecanismos auto-reparadores de nuestro cuerpo?

1.- Reposando, para que el cuerpo disponga del máximo de energías. Poner en reposo la parte lesionada, si es necesario inmovilizarla (entablillarla). Elevar la parte lesionada, para acercarla a la altura del corazón o más arriba (si es la pierna sobre un taburete cuando estas sentado, o sobre un cojín cuando te tumbes; si es el brazo, en cabestrillo). Dar reposo también al resto del cuerpo: dejar de moverse, acostarse, no pasar ni frío, ni calor, no dar trabajo al estómago.

2.- Aplicando frío en la parte lesionada, que cierra los vasos sanguíneos y evita la perdida de sangre. Utilizar cualquier cosa fría (una lata de bebida, hielo en una bolsa de plástico). Antes proteger la piel con una toalla. No más de 15 minutos, cada dos horas. Si el hielo causa dolor, deja de aplicarlo. Después de aplicar frío, comprime con una venda la zona, pero sin apretar demasiado, para no interrumpir la circulación. Quitar la venda si duele mucho, o si el miembro parece pálido o azulado.

---

#### **Karazka-41: SABER PERDER (euskeraz)**

Perder causa un dolor psiquico llamado "duelo". Lo mas doloroso es perder repentinamente algo muy valioso para ti, como cuando un accidente te mata a un ser querido. Si queremos seguir viviendo a pleno pulmon y ser una excelente compañía para los demas, tenemos que sacar nuestro dolor afuera. Es el mejor homenaje que podemos hacer a nuestro ser querido muerto. ¡Cuánto antes mejor!

Es natural extrañarle, sentir vacio, rabia (te enfadas contigo, con la persona muerta, con Dios, con la naturaleza,...), de lamentarte por no haberte comportado mejor, de culpabilidad, de desaliento, de miedo, de confusión, etc. No te averguences de dichos sentimientos, expresarlos, deja que circulen libremente para que no se queden atascados de por vida. Bebidas alcohólicas, tranquilizantes y somniferos impiden sentir y exteriorizar.

Nos puede ayudar: leer ciertas poesias ("elegias"), escuchar ciertas canciones o melodias, escribir cartas a la persona muerta mirando su foto, que alguien te escuche mientras traes recuerdos o tienes dialogos imaginarios con la fallecida. El que te acaricien, decir "¡ay, ay, ay!", dejar libre la inspiración y la espiración, ayudan a arrancar llantos desgarradores. Gritar, patear, golpear un colchon, chutar un balon, tirar palos al aire, o forcejear mientras alguien nos abraza con fuerza, son formas de desembarazarnos de la furia.

---

#### **Karazka-40: EN UNA SOCIEDAD ENFERMA,**

#### **A LAS POCAS MUJERES SANAS SE LES CONSIDERA ENFERMAS.**

Chicas en excelente estado de salud, que se nutren sanamente y hacen ejercicio fisico regular, han sido consideradas como enfermas, porque no menstruan hasta los 18 años y lo hacen sin apenas perdida de sangre. Se le ha solido llamar a esto el "síndrome de las bailarinas".

La tatarabuela Naturaleza ha dotado a sus criaturas de multitud de mecanismos para evitar la extinción de su especie. Uno de ellos es la posibilidad de adelantar la capacidad de reproducción cuando disminuye la salud.

"Plantas enfermas granan pronto" dicen los campesinos.

Cuanto antes aparezca la primera regla (la menarquia) y la capacidad reproductiva, más situación de peligro existe en el organismo.

Cuanto más sana este una chica, más tarde le aparecera la menarquia y apenas perdiera sangre en sus regla. Esto es lo natural pero lo menos frecuente. En nuestra civilización cada vez más antinatural, aparece la menarquia cada vez a edad más temprana.

### **Karazka-39: PARA LA REGLA DOLOROSA... BAÑO CALIENTE**

La mitad de las mujeres padecen con la regla de dolores en el bajo vientre. A veces se complica con dolores de cabeza, vómitos, diarrea,... e incapacita para el estudio o el trabajo.

Venden más de 55 fármacos para esta dolencia, con sustancias tóxicas diversas: cafeína, antihistamínicos, antiespasmódicos, analgésicos,... También se usan bebidas alcohólicas blancas (ginebra, vodka, ron...) que impiden sentir el dolor, pero que también intoxican.

Con la inflamación o congestión el cuerpo se purifica de los excesos de sustancias tóxicas. Así como la inflamación en la nariz dificulta la entrada del aire, en el útero estrecha su salida y dificulta la expulsión de la menstruación. La pared muscular uterina se contrae y causa dolor.

El calor relaja. Consígúete un gran valde donde te entre el trasero, llénalo de agua caliente y sientate dentro. El útero se relaja, se abre la salida y todo irá sobre ruedas.

Puedes empezar a hacerlo dos días antes de la regla. Come un poco de fruta o un caldo y descansa más. El dolor de regla está pidiéndote a gritos una limpieza a fondo y un cambio de estilo de vida.

---

### **Karazka-38: EL PERSONAL SANITARIO NO ES INFALIBLE**

Buena parte de lo que se enseña en las Facultades de Medicina, dentro de cinco años se considerará falso. En la historia de la medicina ha habido grandes equivocaciones. Durante muchos años se creyó que el escorbuto (carencia de vitamina C) era una enfermedad de transmisión sexual y se trataba con un tóxico como el mercurio. También se pensó que el beri-beri (carencia de vitamina B 1) era una enfermedad contagiosa.

El personal sanitario es gente de carne y hueso con posibilidad de equivocarse. La pasividad e ignorancia del enfermo y la sobrecarga de trabajo del médico aumentan los riesgos. **Se calculan unos 30 errores por cada mil actos médicos.**

Si conduciendo un coche, por tu causa dañas a otro vehículo, no está bien visto salir corriendo. Que pague tu seguro el daño causado. Cuando un profesional de la sanidad se equivoca y en consecuencia daña a un enfermo, lo correcto es que pague

su seguro. De no ser así, el enfermo sale perdiendo, la economía de la agencia de seguros sale ganando y la asistencia sanitaria no mejora.

---

### **KARAZKA-37: NUESTROS AMIGOS LOS SENTIMIENTOS.**

Para comunicarte con los demás, es necesario que estes comunicado con tu interior. Los sentimientos han sido rechazados y ridiculizados. Reconocer tus sentimientos, no avergonzarte, ni reñirte por ellos, es una forma de escuchar al niño que todos llevamos dentro. Furia, miedo, celos, envidia, odio, desanimo, verguenza, desesperación, amor, tristeza,...todos son humanos. A veces podemos estar confundidos, bajo el efecto de sentimientos ambivalentes, de sentido opuesto: sentir atracción hacia una persona del sexo opuesto y a la vez miedo a ser rechazado o al fracaso.

Cuando te encuentres molesto, te hará bien escucharte. Cierra los ojos, preguntate ¿Cómo me siento? y buscar algun adjetivo que te defina mejor. Rechazado, asustado, rabioso, triste... ¿Cuando he empezado a sentirme así? Y encontraras algún motivo. Fijate tambien en la sensación corporal que acompaña a los sentimientos: un nudo en el estómago, la boca seca, tensión en las manos, la mandibula apretada, ganas de orinar o defecar, temblor en las piernas, respiración cortada, corazón acelerado...

---

### **KARAZKA-36: MOVER EL ESQUELETO PARA QUE NO SE OXIDE.**

Hacer ejercicio vigoroso con regularidad, no solo es bueno para endurecer los hueso, sino tambien para articulaciones, musculos, cerebro, corazón, venas, arterias... Quizás un día de estos necesites correr o hacer fuerzas y te laments no estar entrenado para ello. Para estar en plenas facultades físicas y mentales, necesitamos hacer con regularidad tres tipos de actividades:

1) Movernos rápido hasta sudar y sentir como se acelera la respiración y el ritmo cardiaco. Así el oxígeno, principal alimento, llega hasta el último rincón del cuerpo. Caminar rápido, bailar, reirse, jugar al amor y otros juegos, son formas de oxigenarnos.

2) Estirarnos, pasando revista a todas nuestras articulaciones para evitar que se agarroten y asi estar flexibles.

3) Hacer fuerza con todos nuestros cientos de músculos, para que no se atrofien. Las caminatas no son suficientes, ya que dejan sin usar musculos importantes como los que sujetan las vertebras o las visceras abdominales.

Hay ejercicios a la medida para todas las edades e incluso para enfermos crónicos y convalecientes.

---

### **KARAZKA-35: REPOBLACIÓN FORESTAL CON HIGUERAS**

Los árboles nos protegen del sol los días calurosos, evitan la erosión del suelo y oxigenan el aire que respiramos. Hay algunos que además nos dan alimentos

inmejorables: frutas y semillas oleaginosas (nueces, avellanas, almendras, piñones...). ¿Por que no repoblar nuestros montes, parques y alamedas con esta clase de árboles? Crear paraísos donde librarnos de la maldición de "comerás el pan - refinado, químico y transgénico- con el sudor de tu frente"

De niños, nos lo pasábamos chachi yendo a robar la fruta de los árboles. ¿Que hemos hecho con los frutales que nos legaron nuestros antepasados?

¿Conoces mejor golosina que un higo maduro recién cogido de su higuera? Podríamos decir que saben a teta, pues su composición se parece bastante a la de la leche materna. Tienen menos grasa que la leche, pero más azúcar, sodio, hierro y azufre. Un alimento ideal para el crecimiento de los niños.

Udalbiltza pretende con la participación de todos, promover el desarrollo integral de nuestro pueblo. Propongo un punto para su agenda: plagar de higueras "gure amalurra".

---

### **Karazka-34.- ORGANIZACIÓN SOCIAL SALUDABLE**

Nuestro cuerpo nos da una lección de lo que es un esfuerzo colectivo bien organizado y solidario. Cien billones de células trabajando en estrecha colaboración. "Todas para una, y una para todas". Cada célula disponen de todo lo necesario para su bienestar y aporta su peculiar trabajo al bien común.

¿Y en nuestra sociedad? Miles de empresarios se degollan mutuamente, para producir más barato y vender más, creando falsas necesidades a través de la publicidad. En guardia frente a los cambios del mercado, los planes de sus competidores y la insolvencia de sus deudores. Miles de personas desempleadas, mientras muchos trabajos necesarios socialmente quedan sin hacer, porque no son rentables. Por otro lado trabajos innecesarios: militares, policías, bancos, cajas de ahorros, agencias de seguros, publicidad... Una minoría acumula más riqueza de la que necesita, mientras que otros muchos viven en el agobio económico. Exceso de producción que se destruye y se tira a la basura, mientras otros lo necesitan.

Produciendo juntos, de forma organizada todo lo que necesitamos, nos ahorraríamos muchos esfuerzos y trabajar sería algo digno.

---

### **Karazka 33: EL AUTISMO INFANTIL Y LAS VACUNAS.**

Seguro que no te gustaría tener un hijo autista, que no se relacione, que no te mire, que hace cosas repititivas...

Uno de los mayores expertos internacionales del Autismo, el neuropsicólogo británico Ken Aitkenm, ha pedido al Gobierno de su país que investigue a fondo la posible relación entre este trastorno y la triple vacuna vírica contra el sarampión, las paperas y la rubeola, que se da a los niños a los 12 meses de venir al mundo, y posteriormente a los 11 años.

Unas 2.000 familias, piensan demandar a varios fabricantes internacionales de la vacuna a la que atribuyen el hermetismo psíquico de sus hijos.

El neuropsicólogo Aitke era hasta ahora un firme defensor de la vacuna triple. "Ahora creo que necesitamos seguir investigando, porque algunos niños con un sistema inmune vulnerable pueden reaccionar de forma inesperada a la inyección". Le ha dado que pensar la publicación en marzo de un estudio que daba cuenta del aumento de casos de autismo infantil diagnosticados en California. Estos casos se han triplicado entre 1987 y 1997.

---

### **KARAZKA-32: "CUANTO MÁS COMO, MÁS HAMBRE TENGO"**

Necesitamos comer pequeñas cantidades de alimentos naturales, y nos hemos acostumbrado a consumir grandes cantidades de alimentos desnaturalizados e inadecuados.

Las molestias que aparecen cuando se vacía el estómago (eso que llamamos "el gusanillo": Molestias estomacales, retortijones, debilidad, dolor de cabeza, irritabilidad, inquietud, apatía, debilidad...) no es hambre auténtica, sino una especie de síndrome de abstinencia del consumo de sustancias irritantes: sal, condimentos, fritos, café, nicotina,... Prueba de ello es que no persiste y que desaparece en unos minutos. Cuanto más intoxicado estás, cuanto más excesos hayas hecho el día anterior, mayores son las molestias del estómago vacío. Hay quienes están tan intoxicadas, que ni siquiera soportan las 8 horas de sueño, ya que el malestar les despierta.

El comer acaba con el malestar pero interrumpe un beneficioso proceso de limpieza y recuperación. Acaricia al "gusanillo" y espera a que pase la molestia estomacal. Esto te permitirá comer con hambre de verdad, el mejor condimento.

---

### **Karazka 31.- LA INVASION DE LA COMIDA BASURA**

La mitad de lo que comemos es "comida basura": azúcar, harina y aceites refinados; refrescos, chicles, caramelos, helados, patatas fritas, galletas, pasteles,... La naturaleza, pensando en nuestro bienestar, durante millones de años nos ha preparado nuestro alimento adecuado. Y la industria agroalimentaria, buscando ganancias económicas, les quita sustancias nutritivas esenciales y les añade sal, azúcar, aceites, vitaminas, minerales artificiales, aditivos químicos... convirtiéndolo en alimentos que no nutre y dañan nuestra salud. Mientras, la clase médica y las autoridades sanitarias, de brazos cruzados, miran para otro lado. Para conseguirlo, dirige sus esfuerzos publicitarios a los niños indefensos, para hacerles consumidores compulsivo el resto de su vida. La "comida basura" no cubre nuestras necesidades, nos daña y nos hace adictos (esclavos) a ella. "Coma una y no dejara ninguna" advierte el anuncio de patatas fritas.

Informarnos de nuestras auténticas necesidades nutritivas y del negocio de la industria agroalimentaria, nos ayudará a ser más dueños de nuestras vidas y a mejorar nuestros hábitos alimenticios.

---

### **Karazka-30.- SI TE QUEMAS... AGUA FRESCA ENSEGUIDA.**

La luz solar es un factor nutritivo para plantas y animales. Una función importante de la piel es aprovechar la energía solar para elaborar la vitamina D necesaria para la absorción del calcio. Necesitamos tomar el sol con moderación de forma regular, a poder ser desnudos.

Claro que hay momentos (al mediodía) que el sol pega fuerte y puede llegar a quemar nuestra piel, sobre todo si no está habituada. A pesar de que los baños de sol sean saludables, hay que empezar a tomarlos progresivamente. Una de las formas que tiene la piel para protegerse de la quemadura solar, es depositar un pigmento marrón llamado "melanina" responsable del bronceado.

Te quemes con el sol o de otra manera, tu cuerpo necesita librarse de ese exceso de calor cuanto antes para que la lesión sea mínima. El agua conduce el calor 20 veces más rápido que el aire. Por ello el tratamiento inmediato más adecuado para una quemadura es sumergirla en agua fresca, mientras duela. El hielo no conviene porque lesiona una piel ya lesionada. Luego ya llegara el momento de los aceites para hacer las veces de la piel, mientras crece la nueva.

---

### **Karazka-29: "ME MATAN SI NO TRABAJO Y SI TRABAJO ME MATAN"**

Para que el trabajo no te mate ni te deje descacharrado para cuando te llegue la jubilación, agarrate a la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/95, del 8 de Noviembre), según la cual todas las empresas (públicas, privadas, cooperativas...) tienen que elaborar un plan de mejora de las condiciones de trabajo para prevenir accidentes y enfermedades, con la participación de los trabajadores.

Recoge también el derecho a recibir información y formación sobre aquello que puede afectar a tu salud y seguridad, además de una vigilancia médica periódica adecuada.

En todas las empresas de más de 6 trabajadores tiene que haber "Delegados de Prevención" que defiendan tus derechos en materia de salud laboral. En las de más de 50 trabajadores habrá, además, un "Comité de Seguridad y Salud" compuesto por los delegados de prevención e igual número de representantes de la empresa.

Trabajar menos para trabajar todos es salud (bienestar físico, mental y social).

### **Karazka-28: POR UN PUEBLO BIEN NUTRIDO Y AUTÓNOMO**

Somos "tierra que camina": una fotocopia de la tierra de donde provienen nuestros alimentos.

La compra de cada día son como unas elecciones cotidianas. Cuando compras carne de animales hacinados en enormes establos, alimentados artificialmente con cereal monocultivado con abonos químicos y pesticidas, tratado con hormonas y antibióticos,... estás votando a favor del desastre ecológico, del hambre y de la poca salud.

Cuando compras alimentos del lugar, cultivados con cariño, sin abonos químicos ni pesticidas, estás votando a favor del aumento de la producción ecológica,

respetuosa con la tierra que nos legaron nuestros antepasados y con las generaciones futuras.

Ante las monstruosas multinacionales agroquímicas, que quieren monopolizar los alimentos de la humanidad y arrasan con todo, no queda más remedio que informarse, unirse y pasar a la acción. Consumidores ecológicos en acción: SUMENDI (94-4434362); BIZIGAI (94-4465593); BIOALAI (945-263831); LANDARE (948-175535); OTARRA (943-453025).

## **Karazka-27: LA SALUD DE LAS PERSONAS Y LA DEL PLANETA A LA PAR**

Todo lo que necesitamos viene de la Naturaleza. Contaminar el medioambiente es envenenar el aire, el agua y el alimento que consumimos. El consumo de tabaco no sólo nos enferma sino que además su monocultivo y secado favorece la desertificación del planeta. La mayor parte de las tierras se dedican al cultivo de cereales para el ganado. Nada hay que estropee más los suelos que el monocultivo de cereal. Peor aun si se hace con abonos químicos y pesticidas. Reducir el consumo de derivados animales (carne, lacteos y huevos), no sólo es bueno para la salud de la gente (menos colesterol en sangre, menos peligro de obstrucciones arteriales que lesionan corazón y cerebro), sino que se reduciría la explotación de la tierra. La producción de frutas, verduras y semillas oleaginosas (avellana, nuez, almendra, piñón, etc) enriquecen el suelo, mientras que el cultivo de cereales y la cría de ganado lo empobrecen. Una alimentación humana con predominio de frutas, verduras y las semillas oleaginosas sobre los alimentos de origen animal, llegaría para dar de comer a mucha más gente, reduciría las enfermedades que más nos matan (cancer y cardiocirculatorias) y enriquecería el suelo de nuestro precioso planeta.

### **KARAZKA-26: LA SALUD DE LOS DIENTES.**

Los dientes estan diseñados para aguantar al menos cien años. Y sin embargo, la mayor parte de la población mayor de 60 años está desdentado y necesitan de aparato. La mayor parte de la población padece algún trastorno dental (dientes torcidos, caries, gingivitis, etc). ¡Menudo éxito de civilización!

La salud de los dientes, no es más que un reflejo local del estado general del cuerpo. Unos dientes sanos son el resultado natural de una buena nutrición y un estilo de vida adecuado. La buena salud de la madre embarazada, planta las bases de la salud dental del niño para el resto de su vida.

Para que nuestros dientes esten sanos necesitamos ejercitarlos con la masticación de alimentos crudos. Acostumbrarle a un niño con los dientes torcidos a masticar entre horas zanahoria, mantiene los dientes limpios y con el tiempo hace que los dientes se vayan enderezando. Una manzana después de las comidas también ejercita los dientes y los limpia.

Los restos de los alimentos cocinados que quedan entre los dientes se pudren enseguida, mientras que los alimentos crudos tardan horas. El ácido carbónico de las

bebidas gaseosas, la harina y el azucar blanca, son los enemigos más frecuentes de los dientes.

### **KARAZKA-25: SER POBRE A VECES TIENE SUS VENTAJAS.**

Hace unos años, el 90% de los bebés prematuros que eran atendidos en los mejores hospitales, presentaban ceguera total o parcial, mientras que los que eran atendidos en hospitales peor equipados, solo presentaban ceguera un 10%. Por fin se descubrió que la causa de dicha ceguera era la alta concentración de oxígeno que se les administraba. Los hospitales ricos disponían de modernas incubadoras que cerraban herméticamente. En los hospitales pobres, las incubadoras eran viejas, con tapas que no ajustaban bien, por lo que era difícil que el bebé quedase expuesto a altas concentraciones de oxígeno.

Antiguamente solo la realeza disponía de médicos, los cuales creían que carencias vitamínicas como el escorbuto eran transmitidas por contagio sexual y se trataban con tóxicos como el mercurio. En sus manos, ante cualquier congestión te exponías a ser desangrado con frecuentes sangrías. "Bienaventurados los pobres que no podían ir al médico"

Estamos muy agradecidos a las luchas obreras del pasado que conquistaron asistencia médica para toda la población. Pero necesitamos ser muy críticos con la actual Medicina Moderna.

-----

### **KARAZKA-24.- EL JUEGO DE LA DESINTOXICACIÓN**

El cuerpo es un sistema enrevesado de tubos (vasos linfáticos, venas, arterias, bronquios, intestinos, etc) y filtros (riñón, hígado, piel y pulmón), que con el uso y abuso se ensucian y se atascan.

Con la actividad nuestro organismo produce sustancias de deshecho que tienen que ser eliminadas. A esto se añade los tóxicos que se introducen desde el exterior: contaminantes, drogas (medicamentosas, legales e ilegales), etc. En la inactividad, el cuerpo concentra sus fuerzas en la limpieza y reparación interior. Las 8 horas diarias de sueño y ayuno, nos limpian y hacen posibles 16 horas de actividad. Para intensificar la desintoxicación, más que consumir sustancias supuestamente "depurativas", hacer cagar (laxantes, lavativas), mear (beber mucha agua, sustancias diuréticas) y sudar (pasar calor), lo realmente eficaz es interrumpir el consumo de sustancias tóxicas, y ahorrarle energías al cuerpo (descansar mucho, incluyendo el reposo digestivo). Basta con dejar de consumir caféina (tóxico estimulante), para que el cuerpo ponga en marcha mecanismos de desintoxicación acompañados de dolor de cabeza.

Las Casas de Reposo son lugares donde compartir la experiencia de desintoxicación, con el viento a favor.

### **Karazka-23: RESPETA A TU AMIGO INSEPARABLE**

Hace más de 500 años que los indígenas llamaban la atención al hombre blanco sobre la importancia del respeto. Respetar a la naturaleza y a sus leyes. Respetar a otras razas, a otros pueblos, a otros idiomas, a otras culturas, a otras creencias, a otras opiniones. Respetar a personas de otra edad, de otro sexo... La solución a muchos problemas está en el respeto, receta necesaria para muchas enfermedades individuales y sociales.

La amistad es un tesoro. La muerte y otras circunstancias nos separan de los amigos. Tu cuerpo es el único amigo inseparable que te acompaña día y noche hasta que des el último suspiro. A través de su "instinto de conservación", te mimó y busca lo mejor para tí. Lo ignoras, lo descuidas, lo maltratas, y en cuanto le das una oportunidad hace lo posible para devolverte el bienestar. Puedes sentirte orgulloso de él, por su fuerza y sabiduría ancestral, que supera a la de cualquier equipo médico.

No tienes motivos para no corresponder a tan incondicional y precioso amigo. Comprende, interesate por sus gustos y necesidades, para complacerle siempre que puedas.

---

### **Karazka-22: VOLVER AL DULCE HOGAR**

Somos un pedacito de Naturaleza, formamos parte de ella. Contáminala, y acabarás tomando aire, agua y alimentos contaminados. El consumo de tabaco y el abuso de productos animales, no solo daña la salud del consumidor, sino que también favorece la tala de árboles, la desertificación y el efecto invernadero.

Pasamos buena parte de nuestras vidas separados de AmaLurra. La ropa sintética, las suelas de goma, las habitaciones de hormigón llenas de aparatos eléctricos, el asfalto que pisamos, la chapa de los automóviles, ... nos aíslan del resto de la Naturaleza.

En cuanto puedas vuelve a los brazos de AmaLurra, dadora de vida. Evita la fibra sintética y los aparatos eléctricos (al menos las 8 horas de sueño), pasea descalzo por el césped o la orilla del mar, abraza a los árboles (tan enraizados en tierra). Date un chapuzón (el agua es buena conductora). Conecta con todos los sentidos: mira con frecuencia al cielo y olfatea el aire, como lo hacían nuestros antepasados para orientarse. Las emociones se calman, la tensión se disuelve y el sueño se hace más profundo.

---

### **KARAZKA-21.- ¡Cuidado con la citología vaginal!**

Desde los 25 hasta los 60 años, se recomienda a las mujeres hacer una "citología vaginal" cada 3-5 años, para la detección precoz del cáncer de cuello de útero.

Según un estudio realizado en Bristol (Inglaterra), esta prueba es ineficaz, ya que da muchísimos falsos positivos (la prueba te hace creer que estás enferma, estando sana). Se chequeó a 225.974 mujeres, en un periodo de cinco años, dando positiva la citología vaginal a 15.551 mujeres, cuando solo 200 mujeres acabarían

desarrollando el cáncer de cuello de útero. Es decir que a 15.351 mujeres sanas se les aterrizó y se les trató haciéndoles creer que estaban "bajo riesgo" de desarrollar un cáncer. (The Lancet, 12 Junio-95).

Si te haces la prueba y te da positivo, no corras al quirófano. Hazte una cura de reposo y desintoxicación, y te vuelves a hacer la prueba en otro consultorio, sin decir nada de la primera prueba, para no condicionarles. ¡Dos opiniones valen más que una! Osakidetza recoge el derecho de la paciente de solicitar una segunda opinión médica, antes de efectuarse intervenciones quirúrgicas. No serás la primera que se lleve una sorpresa agradable.

Mujeres unidas e informadas, o aterrizadas, sometidas, supermedicadas y amputadas sin necesidad.

-----\*

### **Karazka 20.- Algo sobre ecología Grupal:**

A las reuniones de los colectivos, las personas solemos ir a divagar sobre problemas sin analizar. Lo que hace ágiles las reuniones son los problemas analizados, con datos en la mano, y las soluciones pensadas. Si no las reuniones se colapsan, se hacen pesadas, interminables, y se sale de la reunión con ganas de no volver más. Una buena receta para la "higiene de una reunión" es: "solo se tratan los problemas que se traigan por escrito analizados y con propuestas". ¿Cual es el problema? ¿Cuales son sus causas y sus consecuencias? ¿Posibles soluciones? ¿Mejores soluciones? ¿Cómo llevarlas cabo?

Si una evaluación, se deja a la espontaneidad, la angustia se apodera de ella, abundan las quejas, lo que produce parálisis y desánimo. Una buena costumbre son las evaluaciones en positivo: Primero, vamos a celebrar las cosas que nos han gustado y que creemos que hemos hecho bien, entre muestras de entusiasmo (¡ederki! ¡bravo! ¡yupi!, ¡hurra!, con brincos y abrazos efusivos). Aumentar la dosis en caso de desánimo. Después, propuestas. ¿Cómo lo vamos a hacer mejor la próxima vez? Nos fijamos en las deficiencias pero de forma constructiva. Señalar solo los fallos es asfixiante. Propuestas sí, Protestas no.

-----

### **19.- Lo nocivo de los aceites refinados y margarinas**

Somos racionales, gracias al gran tamaño de nuestro cerebro. Sus principales alimentos son los Ácidos Grasos Esenciales (o "Vitamina F"). Los aceites vegetales, ricos en Ácidos Grasos Esenciales, al natural, se rancian con el aire, la luz y el calor.

En 1920, la industria alimentaria descubrió la refinación de los aceites, extrayéndolo en caliente (entre 160 y 200 °C), con un disolvente (hexano), que luego se elimina por ebullición. Sale el doble de aceite y se conserva mucho tiempo sin estropearse, aunque estén expuestos en los escaparates al sol. Al mismo tiempo se comenzó a hidrogenar artificialmente los aceites para fabricar margarinas.

Los Ácidos Grasos Artificiales, presentes en aceites refinados y margarinas, tienen idéntica fórmula química pero con la forma de la molécula diferente a los

naturales. Actúan como venenos bloqueando las reacciones que activan a la vitamina F. Las margarinas y aceites refinados, no solo no contienen la tan necesaria Vitamina F, sino que bloquea a la Vitamina F que puedas ingerir en otros alimentos.

La industria alimentaria está tan preocupada en sus ganancias que se olvida de la salud del consumidor.

---

### **Karazka18.- Dioxinas hasta en la sopa de pollo.**

Las dioxinas son una de las sustancias sintéticas más tóxicas. Son residuos de muchos procesos industriales que producen, emplean o eliminan sustancias cloradas. Las fuentes principales de dioxinas son la combustión (incineradoras de basuras y automoviles), la fabricación de papel y la de compuestos clorados (pesticidas, PVC, nailon, ...). Están en todas partes. Por ejemplo se han detectado en los filtros de café, pañales, compresas, tampones, pañuelos de papel, envases de cartón de los productos lácteos... Se absorben fácilmente por todas las vías: piel, pulmones o aparato digestivo. Y se acaban acumulando en los tejidos grasos (son liposolubles). Los efectos nocivos no se detectan de inmediato, pero se les considera causantes desde malformaciones congénitas al cáncer, pasando por la inmunodeficiencia.

Más de 400 granjas avícolas belgas utilizaron piensos enriquecidos con grasa animal contaminada de dioxinas, lo que ha contaminado alimentos para los humanos: carne de pollo, huevos y sus derivados (pasta, nata, mahonesa).

Para prevenir enfermedades entre otras cosas habrá que eliminar las dioxinas y para ello todos los usos del cloro. Y eso va a suponer revolucionar toda la sociedad industrial.

### **Karazka-17.- LA EFICACIA DE LA MEDICINA ESTÁ POCO PROBADA.**

Muchas terapias consideradas hasta ahora como eficaces, están siendo cuestionadas. Tras 50 años de inyectar albúmina a enfermos graves para elevarles la presión arterial, en quirófanos y Unidades de Cuidados Intensivos, se ha descubierto que el tratamiento no sólo es ineficaz sino que puede provocar la muerte.

Sólo una minoría de las intervenciones médicas de uso diario están apoyadas en estudios científicos fiables. Muchísimas medicinas que se consumen no son necesarias. Hay una razón económica por la que los médicos las recetan y la gente las compra: los laboratorios farmacéuticos gastan millones en propaganda. Otra razón es psicológica: nos tranquiliza tanto al médico como al enfermo. Parece que ya estamos haciendo algo para solucionar el problema, algo por lo demás bien cómodo. La industria farmacológica ha creado una clase médica y una población farmacodependiente. El gasto público en fármacos aumenta escandalosamente y el gobierno decreta "medicamentazos" para que los medicamentos que no tengan "evidencia científica" de servir para algo, se los pague cada uno de su bolsillo

¡Menos medicación, menos contaminación!

---

### **Karazka 16.- ECOLOGÍA MENTAL**

Diariamente, la traviesa vida nos da sorpresas. A veces son desagradables y causan impacto en nuestro ambiente mental, perdiendo el equilibrio. Nos sentimos mal, confundidos, el pensamiento agitado, saltando de aquí para allá "como una cabra". La expresión (oral, escrita, corporal, plástica,...) y la descarga emocional es el proceso natural para recuperar el equilibrio mental con el que nacemos. Necesitamos con regularidad contar las cosas que ocurren en nuestra cabeza, para evitar atascos mentales. A veces las palabras se nos quedan cortas y necesitamos gritar, aullar, llorar, reír, estremecernos, saltar, patear, mamporrear, estirarnos, bostezar... Que sea todo el cuerpo el que se exprese. "Hay que sacarlo todo afuera como la primavera, para que adentro nazcan cosas nuevas". La tradición nos ha llevado a avergonzarnos y escandalizarnos de algo tan natural. Para recuperar esta función sanadora, se requiere de una compañía, un lugar y un momento adecuado a las circunstancias.

Los desequilibrios mentales, sociales y ambientales están estrechamente relacionados. ¡Hay que atacar desde todos los frentes!

---

**Karazka-15 (Gara, 19 Mayo-1999).-**

### **EL RUIDO: UN CONTAMINATE MUY EXTENDIDO**

Algunos trabajadores lo sufren doblemente (el urbano y el laboral). Los protectores auditivos en el trabajo (tapones, auriculares,...), a veces son necesarios temporalmente, pero no es suficiente. Hay que tomar medidas para reducir la contaminación acústica, ya que el ruido no solo daña al oído sino también a todos los órganos y funciones corporales.

Causa un tipo de sordera (neurosensorial) que no tiene cura, y para la cual no sirven los aparatos (audífonos). Al comienzo, la pérdida de audición solo afecta a los ruidos que se emiten alrededor de los 4.000 hercios. Si no la detectas a tiempo, acabarás sin poder oír la voz humana. Para entonces la sordera ya es irreversible. La única forma de detectar el comienzo de la sordera es con una prueba médica llamada "audiometría". Así podrás conseguir que se reconozca como "sordera profesional", lesión no invalidante por la cual tienes derecho a recibir una indemnización entre 100.000 y 300.000 Ptas. Si se reconocen las miles de sorderas profesionales que pasan desapercibidas, y se tienen que indemnizar, verás como se toman medidas para prevenirlas. ¡Poderoso caballero es Don Dinero!

---

**Karazka nº 14 (Duario Gara, 12 mayo-99).- Erres saludables:**

A las cuatro erres propuestas por los ecologistas, para la salud del planeta (Reducir, Reutilizar, Reciclar y Renunciar), se le pueden añadir unas cuantas erres más:

**Repartir**, como buenos hermanos, el trabajo, las riquezas, la palabra y el poder de decisión. En una sociedad saludable, se trabajará menos, para trabajar todos. Nadie quedará fuera del juego de la producción, ni siquiera la nobleza (¡qué tendrá de

noble ser ocioso y vivir a costa del trabajo de otros!). La gente tendrá tiempo para gozar de la crianza de sus hijos y participar en las decisiones de los asuntos importantes de la comunidad (a eso llamaron "politica" los griegos)

**Respetar**, las leyes de la naturaleza, los derechos humanos, el derecho de autodeterminación de los pueblos, etc.

**Reconocer**, las agresiones medioambientales, las injusticias, los abusos, los errores médicos (unos 30 cada mil actos), las enfermedades laborales (muchas de ellas pasan desapercibidas, por lo que no se previenen)

**Reparar**, los daños causados.

---

### **Karazka 13.- Ayunar es lo más natural del mundo**

Todos los seres vivos tenemos dos posibilidades de alimentarnos: del exterior y de nuestras reservas.

Por lo general, todos los días ayunamos durante 8 horas, mientras dormimos.

Las semillas germinan alimentándose de las reservas. Algunas plantas y árboles, en invierno, dejan de alimentarse del exterior, y descienden su actividad al mínimo. Los animales que no emigran, cuando las temperaturas se vuelven adversas, entran en letargo y se alimentan de las reservas. Si es por frío se llama "hibernación" y si es por calor "estivación". Algunos osos y la marmota con los fríos pasan seis meses sin comer y durmiendo. Un cocodrilo viejo puede permanecer dos años sin comer y un recién nacido 4 meses. Algunas focas, peces, ranas y sapos. El murciélago, el ratón, el erizo, el lagarto, la serpiente, el caracol, el limaco, la mosca, la avispa, la abeja, la araña,... La oruga se encierra en un capullo, y a través de un ayuno se transforma en mariposa.

Los animales cuando enferman o tienen alguna herida o fractura, también se alimentan de sus reservas.

Como se puede ver el ayunar es tan "natural" como el comer. Claro que a la sociedad antinatural de consumo, no le interesa el ayuno.

---

### **Karazka 12.- Contaminantes que rompen el equilibrio hormonal**

Las Glándulas Exocrinas segregan sustancias que van al exterior del cuerpo (como el sudor o la saliva). Las Glandulas Endocrinas producen sustancias que van a parar a la sangre, al interior de nuestro cuerpo. A estas sustancias se les llama "hormonas", y llevan a través de la sangre, mensajes de una parte a la otra del cuerpo. Gracias a este intercambio de información, los trillones de células que componen nuestro organismo conviven y trabajan en armonía.

Los investigadores han identificado al menos 50 compuestos químicos sintéticos abundantes en nuestro entorno, que trastornan al sistema endocrino: pesticidas, productos petroquímicos presentes en envases de plástico, PCBs presentes en aislantes eléctricos, dioxinas, furanos, etc. Se les llama "Disruptores hormonales".

Son productos que resisten los procesos naturales de descomposición, por lo que nos seguirán dañando durante siglos.

¿Cuántas sustancias químicas disruptoras hormonales quedarán aún por descubrir entre las miles de sustancias contaminantes que hay en el mercado?

-----

### **Karazka-11.- ¿Por qué hay tantas alergias?**

El recién nacido es un ser inmunológicamente virgen. Cuanto más lo manipules, (medicación, fórceps, ventosas, espátulas...) más le estás dando desencadenantes de alérgenos. No toda la medicación que se da a la parturienta va a ser inofensiva. Aunque ella no presente ningún problema, el bebé que está pariendo, lo va a manifestar posteriormente. Un porcentaje bastante elevado, va a presentar: Eritema Tóxico (enrojecimiento de la piel en las primeras horas de la vida), Dermatitis Atópica y de más mayor cuadros alérgicos respiratorios y digestivos.

Una de las formas de prevenir las alergias infantiles, es alargar el amamantamiento y retardar la alimentación complementaria, para no poner a prueba un sistema inmunológico aún inmaduro.

Los alimentos manipulados con el fuego de la cocina, es captado por el cuerpo como moléculas extrañas, produciendo una reacción defensiva ("leucocitosis digestiva").¿Que ocurrirá con los alimentos manipulados genéticamente? Moléculas extrañas son también todas las sustancias químicas a las que estamos expuesto desde antes de nacer y las 23 dosis de 8 vacunas diferentes que ha aguantado un niño occidental de año y medio?

-----

### **Karazka-10.- Los campos electromagnéticos favorecen el cáncer de mama**

Hace más de 20 años, a un medico frances le quitaron el título por recomendar a sus enfermos normas de "higiene antielectrica": evitar exponerse a aparatos electricos, la ropa de fibra sintetica y ponerse regularmente en contacto con la tierra (pasear descalzo, por ejemplo)

Investigadores del Fred Hutchinson Cancer Research Center de Seattle han demostrado que los campos electromagnéticos de los electrodomesticos pueden producir trastornos en las hormonas que controlan el sueño e iniciar una cadena de reacciones conducentes a la aparición de cáncer de mama. Al parecer disminuyen la producción de melatonina la cual reduce la producción de estrógenos. En los animales de laboratorio estos cambios favorecen el cáncer de mama.

Todavía no se ha determinado la influencia de las líneas de alta tensión, los teléfonos celulares y las emisiones de los coches.

Con eso del "mercado libre", Todo lo que los industriales quieran lanzar al mercado, es considerado inocuo para la salud de la población mientras no se demuestre lo contrario (para lo cual hace falta muchos millones).

=====

**Suplemento de Ecología Karazka nº 9 (Gara, miércoles 7 Abril-99)**

## ALIMENTACIÓN CONTRA EL CÁNCER

En 1986, se reunieron los mejores especialistas europeos del cáncer y llegaron a la conclusión de que llevando una vida saludable se podría evitar hasta el 70% de las muertes por cáncer. Publicaron un "Código Europeo contra el cáncer", donde hacen alusión a cambiar de hábitos de consumo: Deja de tragar humo (no fumes); si bebes alcohol modera su consumo (no pases de una copa de vino, o un cuartillo de cerveza o una copita de licor); aumenta el consumo diario de verduras y fruta fresca (come fruta o verdura en cada comida). Come a menudo cereales integrales. Evita el exceso de peso, haz más ejercicio físico y limita el consumo de alimentos ricos en grasas.

Es por ello que en todos los polideportivos los ayuntamientos, para favorecer a la gente mejorar de hábitos alimenticios, han montado comedores populares saludables, cooperativas de alimentos biológicos subvencionados para que el pan y los cereales integrales tengan el mismo precio que los refinados, organizan cursos para ayudar a dejar de fumar a aquellos que lo deseen, han cedido tierras a jubilados y parados para producir alimentos sin química. Además montan fiestas donde la población (incluso los enfermos) alterna y se divierte sin humo y sin alcohol por medio. Hace unos años, nadie se podía imaginar que los ayuntamientos fuesen a apostar tan fuerte por la salud y la ecología.

### **Karazka-8.- El progreso industrial hace progresar el cáncer.**

En Europa, en 50 años se ha duplicado la muerte por cáncer. En 1937 una de cada 8 muertes era debido al cáncer, y en 1985 era ya una de cada 4 muertes. Los expertos dicen que el 80% del cáncer tienen relación con el medio ambiente y la forma de vida de la sociedad industrial.

Reunidos en Milán en 1985 los jefes de estado de gobierno de los 12 países de la Comunidad Europea pusieron en marcha el programa "Europa contra el cáncer", cuyo objetivo era reducir el número de muertes por cáncer para el año 2000 en un 15%.

Llegaron a la conclusión de que cambiando los hábitos de consumo, haciendo ejercicio físico y con chequeos periódicos podríamos evitar hasta el 70% de las muertes por cáncer. Me imagino que el cáncer tendrá también mucho que ver con las más de 80.000 sustancias químicas a las que estamos expuestos desde antes de nacer, que la industria ha lanzado y sigue lanzando al entorno. De las pocas que se han estudiado (unas 7.000), más de 750 se han demostrado cancerígenas. El daño que puede producir este "revuelto" de sustancias químicas en conjunto, es imposible de averiguar.

### **Karazka- 7.- Fluorar las aguas: ni democrático, ni ecológico.**

Han añadido fluor en nuestra agua del grifo, sin consultar para nada con nosotros. Nos tratan como a descerebrados. Cero en democracia.

Dicen que es una forma de combatir la epidemia de caries. Pero ya se sabe que la causa de las caries no es la carencia de fluor, sino el tipo de alimentación moderna, en especial el azúcar y la harina refinadas. Del Fluoruro Sodico que se echa al agua,

lo que se sabe es que es un tóxico muy potente (15 veces más que el arsénico). Se usa como matarratas. No importa la baja concentración en el agua que ingerimos, sino lo que se va acumulando a lo largo de los años dentro de nuestro cuerpo. Es tan reactivo, que se infiltra en huesos y dientes y no hay forma de expulsarlo. Transforma los cristales de Hidroxiapatita en cristales de Fluoroapatita, lo que produce una estructura más densa, pero más frágil. Los médicos decidieron hace unos años que la tatarabuela naturaleza se había equivocado durante millones de años, que era mejor la estructura dental de Fluoroapatita. Los científicos modernos son como niños resabidillos que no dejan de enredar en un orden natural del que saben muy poco. Cero en ecología.

#### **Karazka- 6.- Mejores condiciones de vida, menos enfermedades.**

Hace 200 años, con la industrialización, los países fueron assolados por la tuberculosis, como consecuencia del cambio masivo del modo de vida : emigraciones masivas del campo a la ciudad, chabolismo, malas condiciones de trabajo, jornadas agotadoras, alimentación deficiente, etc Desde los 8 años los niños debían de recorrer largas distancias para llegar a sus puestos de trabajo, donde permanecían 17 horas, en cuartos cerrados o en el fondo de una mina, cobrando una cuarta parte del salario de un adulto varón. En 1864 se celebra la I Internacional de los Trabajadores. Para 1882, cuando Köch descubre la presencia de un bacilo en la tuberculosis, esta enfermedad ya se había reducido a la mitad. Ni los sanatorios anti-tuberculosos, ni la quimioterapia, ni los antibióticos, tuvieron efectos notables sobre el descenso de la tuberculosis. Fueron los trabajadores analfabetos, luchando organizados por mejorar sus condiciones de vida, los que lograron sin darse cuenta el descenso de dicha enfermedad, que hoy vuelve a estar en aumento.

Luchar contra la contaminación, también hará que el cáncer y otras enfermedades crónicas se reduzcan a la mitad.

---

#### **Karazka 5.- EN ASUNTOS DE SALUD...QUE NADIE DECIDA POR TI**

Un intento de aplicar los Derechos Humanos al terreno sanitario son los Derechos del Paciente, que aparecen reconocidos en la Ley General de Sanidad de 1986.

Su artículo 10 cita el derecho a la información :

"El paciente tiene derecho a que se le dé en términos comprensibles, a él y a sus familiares o allegados, información completa y continuada, verbal y escrita sobre su proceso, incluyendo diagnóstico, pronóstico y alternativas de tratamiento." También tendremos derecho a recibir información para evitar caer enfermos.

Los médicos no tienen mucho tiempo para dar explicaciones. Además la información que ellos disponen, es un tanto tendenciosa, ya que en gran parte proviene de los laboratorios farmaceuticos.

Luego para poder ejercer nuestro derecho a una información contrastada, y así poder decidir libremente, necesitamos de centros de información imparciales, controlados por los mismos usuarios de la sanidad.

#### **Karazka 4.- El daño de las vacunas a largo plazo.**

El mesotelioma es un tipo de cáncer de pulmón prácticamente incurable, que afecta a la pleura. Se desarrolla muy lentamente y a veces pueden pasar 20 años hasta que se detecta. El 80% de los casos se debe a la exposición al amianto, mineral fibroso utilizado en la industria siderúrgica y militar.

Los científicos estaban sorprendidos por la gran cantidad de casos que no tenían ninguna relación con el amianto.

Por fin se ha dado con la causa : una proteína presente en una vacuna anti-polio elaborada con células de riñón de mono. La citada proteína impide al organismo luchar contra el desarrollo de los citados tumores. Esta vacuna fue administrada entre 1950 y 1961 a millones de británicos y estadounidenses.

¿Qué se descubrirá dentro de 30 años sobre las consecuencias de las 23 dosis de 8 vacunas diferentes que reciben nuestros niños al cumplir su año y medio de vida, más las que reciben más adelante?

El día que los fabricantes de vacunas tengan que indemnizar los daños causados por las vacunas, el negocio dejara de ser rentable y las cosas cambiaran.

#### **KARAZKA- 3 (Gara, Miércoles 24/2/99).- Por si acaso... mejor no usar polvos talco.**

El talco es un mineral que reducido a polvo fino se usa para secar partes húmedas o irritadas de la piel. Se usa sobre todo en bebés, pero también para evitar rozaduras de zapato, para después del afeitado o depilación y como desodorante.

Hay enfermedades del pulmón producidas por la aspiración de polvos minerales : silicosis, antracosis, asbestosis,... Fibrosan el pulmón y se pierde la capacidad de oxigenar. Tumores malignos de pleura y peritoneo estan asociados a la exposición de asbesto. Talco, asbesto y amianto llevan en su composición Silicato de Magnesio.

En 1979 la revista médica The Lancet publicó un artículo donde se sospechaba del Talco como un factor que estaba favoreciendo el aumento del mortífero cáncer de ovario. En 1982 se publicó un estudio que decía que las mujeres que utilizaban regularmente los polvos de talco sobre los genitales, sobre la compresa o para secar el diafragma, tenían 3 veces más cáncer de ovarios que las que no lo utilizan nunca.

Mejor hacer como cada vez hacen más las norteamericanas con ellas o sus bebés : utilizar polvo de almidón de maíz (o en su defecto maizena) en lugar del talco.

---

#### **KARAZKA- 2.- ¡NO ME TOQUES LOS GENES**

Las poderosas multinacionales agroquímicas, que hace 50 años nos engañaron vendiéndonos pesticidas con el cuento de que así acabaríamos con el hambre, no parecen estar arrepentidas de envenenar hasta el último rincón del planeta, sino que de nuevo pretenden agredir el ya maltrecho equilibrio ecológico, introduciendo masivamente alimentos manipulados genéticamente.

Ahora la violación de las leyes de la naturaleza es mucho mayor : introducir genes de una especie en otra, cosa que nunca ocurriría espontáneamente. Por ejemplo cultivar tomates con genes de peces, resistentes a los pesticidas que ellos venden.

Un experimento a escala mundial imprevisible e irreversible que va a afectar nuestra salud, la de las generaciones futuras y la de la naturaleza entera. ¡Y sin contar con nadie! Son los amos del mundo.

Cuando te diagnóstiquen a ti o algun allegado alguna "enfermedad incurable de origen desconocido", entonces no te lamente de no haber hecho algo por parar los pies a estos grandes delincuentes ecológicos que son las multinacionales biotecnológicas.

---

### **Karazka-1 (10/2/99): CONTAMINADOS ANTES DE NACER**

El "progreso" industrial lo ha contaminado todo. Ha intervenido masivamente en el orden natural, dispersando unas cien mil sustancias químicas extrañas y todos los años siguen añadiendo otras mil más.

Su medicina no se ha quedado atrás. Nos sirven la contaminación en comprimido, jarabe o inyección. Incluso antes de nacer.

Entre 1945 y 1971, varios millones de embarazadas fueron tratadas con el estrógeno artificial DES (hormona sexual femenina). Muchos hijos de estas mujeres nacieron con el pene deformado, no les colgaban los testículos, y de mayores tuvieron disminuida la cantidad y calidad de los espermatozoides, además de propensión a un cáncer de cojones.

Muchas hijas, entre los 15 y 22 años desarrollaron cáncer y deformidades de vagina, así como mayor frecuencia de cáncer mamario.

Hay plaguicidas y detergentes que tienen actividad estrogénica. Los estudiosos han mostrado su preocupación ya que consideran que, actualmente, los embriones humanos se desarrollan en un medio demasiado concentrado en sustancias estrogénicas, lo que puede dar lugar al aumento de deformidades, además de favorecer el cáncer y la infertilidad de mayores.

---

\*

Hola a todos:

Os transcribo un artículo de Ignacio Aretxaga publicado en ACEPRENSA. Los que conocéis la realidad del País Vasco, lo vais a disfrutar mucho.

José Ignacio Munilla Aguirre

munilla@maptel.es

<http://usuarios.maptel.es/loiola/>

### **País Vasco: sin población no hay futuro**

(Ignacio Aretxaga, en ACEPRENSA)

El futuro del País Vasco enciende la polémica. Para unos, el marco político está bien garantizado con el Estatuto de Autonomía; para otros, el porvenir pasa por la independencia. Unos se sienten vascos y españoles; otros sólo vascos. Unos creen que hay que dirimir la cuestión dentro de los procedimientos constitucionales del Estado español; otros, dentro del "ámbito vasco de decisión". Unos y otros parecen dar por supuesto que basta el acuerdo político para garantizar un futuro próspero. **Pero mal se puede preparar el futuro, cuando no está asegurado el relevo de generaciones.** Y si algo da evidentes signos de estancamiento en el País Vasco es la población.

La situación demográfica española es, en conjunto, alarmante. Pero la del País Vasco es aún peor. **España tiene la tasa de fecundidad más baja del mundo, con una media de 1,15 hijos por mujer, cuando hace falta un mínimo de 2,1 para reemplazar las generaciones; pero la del País Vasco es inferior a 1.** En España la diferencia entre el número de defunciones y de nacimientos es cada vez menor, y en 1998 se redujo a 4.005 personas. **En el País Vasco, hubo ya más ataúdes que cunas (-1.863).** Si añadimos Navarra, poco cambia, pues sólo aporta un crecimiento vegetativo de 55 habitantes.

Difícilmente puede haber un futuro pujante y dinámico con una población envejecida y en retroceso. Y eso es lo que anuncian las proyecciones para el País Vasco, **si continúan las actuales tendencias demográficas.** Un reciente informe de Eurostat sobre el futuro demográfico de las regiones de la Unión Europea, destaca **las diez regiones que reducirán más su población de aquí al 2025.**

Dos están en España: **La Rioja, con un descenso del 14%, y el País Vasco, con una bajada del 16%.**

Aunque la pérdida de población puede aliviar, al principio, el problema del paro, "las regiones en retroceso -advierte Eurostat- tendrán que afrontar una disminución de jóvenes bien cualificados", y por tanto, "les resultará más difícil mejorar su situación económica". La única salida para esas regiones será abrirse a la inmigración que quiera dirigirse hacia allí. Y no deja de tener cierta ironía **que el futuro del País Vasco tenga que depender en buena parte de los que vengan de fuera. Y no ya de Castilla o Andalucía, sino de Marruecos o Santo Domingo.**

En el País Vasco, donde **no han faltado los dispuestos a dar y a quitar la vida por la causa, lo que se echa de menos es el deseo de transmitir la vida.** Podemos debatir hasta qué punto la enseñanza debe ser en euskera o en castellano, pero el problema es que **cada vez hay menos niños en las aulas.** Es discutible si las pensiones debe gestionarlas el gobierno central o el gobierno vasco, pero poco importa quién las gestiona si no hay suficientes trabajadores activos para financiarlas. Se pueden tomar medidas de fomento de la cultura vasca, pero la mayor amenaza contra su futuro es la escasez de público en una población menguante.

El acuerdo político es importante para el futuro. **Pero sin población no hay futuro, ni herederos a los que transmitir un patrimonio cultural.** A fin de cuentas, el futuro del País Vasco **se juega en la cama.** Y eso no depende ni del gobierno central ni del gobierno vasco, sino de cada familia. **Es el "ámbito vasco de decisión" por excelencia.**

=====\*

## **ALGUNAS PROPUESTAS PARA UNA EUSKALHERRIA MAS SANA**

**1.- CUIDAR LA REPRODUCCION.** Para reemplazar las generaciones hace falta una tasa media de fecundidad mínima de 2'1 hijos por mujer, Y en Euskalherria la tasa de fecundidad es inferior a 1. Cada vez hay menos niños en las aulas. En 1998 hubo 1.800 muertes más que nacimientos. Se calcula que dentro de 25 años la población vasca se habrá reducido en un 16%. Reconocer la crianza humana como uno de los trabajos más dignos y remunerarlo bien, para que madres y padres no necesiten salir a trabajar lejos de sus hijos. Remunerar a la mujer por el embarazo y la lactancia. Favorecer y ayudar a todos aquellos que quieran adoptar niños abandonados de paises superpoblados.

**2.- ¡VIVA LA CARTA DE LOS DERECHOS SOCIALES!** Si existen perros y gatos que tienen cubiertas sus necesidades de vivienda y comida... ¿como no los seres humanos? Renta Básica Incondicional para quien lo necesite. ¿Que menos que el salario minimo interprofesional de 83.000 Ptas/mes.

**3.- PARA REDUCIR LA ENFERMEDAD Y MUERTE JUVENIL,** ofrecer informacion amplia y contrastada a las organizaciones juveniles, para que debatan y tomen decisiones sobre el consumo de drogas (legales e ilegales) y los accidentes en carretera.

**4.- QUE NO SE NOS OCULTE EL COMIENZO Y EL FINAL DE LA VIDA,** para tener una visión clara de ella. Devolver a la mujer su protagonismo en el parto. Nacer en casa o en maternidad humanizada, en compañía de tus seres queridos. Reconocer el derecho a ver nacer a nuestros bebes. El bebe tiene derecho a una buena acogida y a no ser separado de su madre con la que ha estado en contacto íntimo durante 9 meses. (Asoc Zelaun: Tel:943/ 470368). Derecho a tener asegurado un final feliz, rodeado de nuestra seres queridos (Asoc. por el Derecho a Morir Dignamente - Tel: 93/4123203)

**5.- PARA QUE LA CRIANZA SEA ALGO GRATIFICANTE Y NO UN AGOBIO:** Escuelas gratuitas para madres y padres, donde reciban capacitación y apoyo psicológico. Madres y padres son un grupo oprimido socialmente: se encargan de criar seres humanos sin capacitacion previa, sin remuneración, sin apoyo moral y luego son culpados de no haber educado bien a sus hijos. Como cualquier grupo

oprimido necesitan unirse, organizarse e informarse para liberarse de su injusta situación.

**6.- LOS TRES PASOS PARA LA LIBERACION QUE EL PUEBLO VASCO NECESITA DAR**, al igual que cualquier grupo oprimido, son: 1º) Ideas claras escritas en un Programa de Liberacion, tan razonable y abierto que convenza a la mayoría de la población. La opresión si persiste es porque esta confundida, camuflada y escondida. El escrito tiene que sacar a la luz las opresiones diversas que padecemos y las metas deseables a alcanzar. Sera elaborado entre todos los sectores de la poblacion y estara sujeto a continuas revisiones. 2º) Dar a conocer el Programa de Liberacion a la poblacion y animarla a organizarse en torno a el. 3º) Usar el programa a modo de tarjeta de presentacion, y conseguir adhesiones fuera de Euskalherria ("Comité madrileño, leones, andaluz, galego, catala, valencia, canario, portugues, mexicano, argentino, venezolano, irlandes, breton, saharai, cubano, timorense, kurdo... de solidaridad con la liberacion vasca"). ¡A todo el mundo le interesa la liberación vasca!

**7.- ESCUELAS DE DINAMIZADORES GRUPALES.** Un grupo de músicos necesita de una persona con la batuta para dar un concierto. Los remeros de una trainera para aunar sus esfuerzos y avanzar rápido necesitan de un patron. Para que la liberación de un grupo oprimido avance, se necesita de "dinamizadores" que hagan el trabajo de animar a la participación y de armonizar el esfuerzo de mucha gente. Es una función fundamental para que los grupos avancen con agilidad y eficiencia. Todos nacemos con la capacidad de estar atentos a los miembros de un grupo, para ayudarles a superar sus dificultades y asi puedan dar lo mejor de sí al esfuerzo grupal. Pero esta capacidad hay que cultivarla y entrenarla. Crear una escuela donde capacitar a miles de personas en esta función, aceleraría los procesos de liberación. La psicología se viene usando para la explotación (psicologia de empresa), para engañar al consumidor (anuncios publicitarios), para combatir los procesos de liberacion (guerra psicologica, intoxicacion informativa, tortura psicologica en comisaria y prisiones,...). Ya va siendo hora de ponerla al servicio de la liberacion.

**8.- TERAPIA DE GRUPO AL SERVICIO DE LA RESOLUCION DE CONFLICTOS SOCIALES.** Crear muchos "grupos de encuentro" de 10-15 personas enfrentadas. Involucrar a miles de personas. Esta gente enemistada se reuniría con un "facilitador" de la comunicación, durante dieciseis horas (dos días seguidos, 8 horas diarias). Al comienzo habra mucha tensión y se llegara a pensar que de nada ha servido reunirse. Pero si se persiste, las personas reunidas empezarán a darse cuenta de cosas nuevas y empezarán a entender más profundamente el punto de vista de las otras. En dos días pueden ser suavizados y profundamente cambiados siglos de odios e incomunicación. (Existe un video de una experiencia piloto exitosa hecha en 1973, en Irlanda del Norte).

**9.- "CASAS DE REPOSO - ESCUELAS DE SALUD", EN CONTACTO CON LA NATURALEZA:** Nuestra salud depende en parte de nuestros hábitos de vida. Convivir unos días con gente dispuesta a mejorarlos es algo muy poderoso. Una temporada en una "Casa de Reposo- Escuela de Salud" es una oportunidad para aprender de forma práctica muchas cosas que no sabemos sobre al "arte de vivir". Y muchas más cosas: desconectar de tus preocupaciones cotidianas, conectar con la naturaleza, parar las prisas, cambiar el rumbo de tu vida, nuevos planes, nuevos amigos, hacer cosas que no has hecho hace tiempo (reír, llorar, cantar, bailar, abrazarte,...) o que no has hecho nunca (teatro, masaje,...). Es algo útil y necesario, digno de estar dentro de la Seguridad Social y en las ayudas a pueblos empobrecidos.

**10.- ORGANIZACIONES DE CONSUMIDORES ECOLOGICOS PARA UN PUEBLO BIEN NUTRIDO Y AUTONOMO.** Somos "tierra que camina": una fotocopia de la tierra de donde provienen nuestros alimentos. La compra de cada día son como unas elecciones cotidianas. Estas votando a favor del desastre ecológico, del hambre y de la enfermedad, cuando compras carne de animales hacinados en enormes establos, alimentados artificialmente con cereal monocultivado con abonos químicos y pesticidas, tratado con hormonas y antibióticos,... Cuando compras alimentos del lugar, cultivados con cariño, sin abonos químicos ni pesticidas, estás votando a favor del aumento de la producción ecológica, respetuosa con la tierra que nos legaron nuestros antepasados y con las generaciones futuras. Ante las monstruosas multinacionales agroquímicas, que quieren monopolizar los alimentos de la humanidad y arrasan con todo, no queda más remedio que informarse, unirse y pasar a la acción: SUMENDI (94-4100644); BIZIGAI (94-4465593); BIOALAI (945-263831); LANDARE (948-175535); OTARRA (943-453025)

**11.- CENTROS DE INFORMACION AL CONSUMIDOR DE SERVICIOS SANITARIOS.** Para que en asuntos de salud nadie decida por ti. Un intento de aplicar los Derechos Humanos al terreno sanitario son los Derechos del Paciente, que aparecen reconocidos en la Ley General de Sanidad de 1986. Su artículo 10 cita el derecho a la información : "El paciente tiene derecho a que se le dé en términos comprensibles, a él y a sus familiares o allegados, información completa y continuada, verbal y escrita sobre su proceso, incluyendo diagnóstico, pronóstico y alternativas de tratamiento." También tenemos derecho a recibir información para evitar las enfermedades. Los médicos no tienen mucho tiempo para dar explicaciones. Además la información que ellos disponen, es un tanto tendenciosa, ya que en gran parte proviene de los laboratorios farmaceuticos. Luego para poder ejercer nuestro derecho a una información contrastada, y así poder decidir libremente, necesitamos de centros de información imparciales, controlados por los mismos usuarios de la sanidad, con presupuestos públicos.

**12.- PARAR LA CARRERA DE ARMAMENTO VACUNAL.** Para cuando nuestros niños han cumplido año y medio, ya han recibido al menos 23 dosis de 8

vacunas distintas. ¡Y la cosa va en aumento! Se ha descubierto que una vacuna antipolio administrada hace más de treinta años, es responsable de un tipo de cáncer de pulmón (mesotelioma), que tarda 20 años en dar síntomas. La vacuna de la hepatitis B ha causado escándalo en Francia al demostrarse ante los tribunales de justicia haber causado una parálisis progresiva en varios adultos. Los expertos en autismo infantil están pidiendo que se estudie a fondo la posible relación entre este trastorno y la vacuna triple vírica (sarampión, paperas y rubeola), al haberse triplicado los casos en los últimos diez años. Que los vendedores de vacunas indemnicen los daños causados. Que los padres reciban información contrastada y no sean coaccionados a vacunar a sus hijos. Que se creen Comisiones de Investigación imparciales. (Liga por la Libertad de Vacunación: 93/93-4266559; Asoc. Familias Afectadas por la Vacuna: 91-6162985)

**13.- PARALIZAR LA FLUORACION DEL AGUA DEL GRIFO Y ABRIR UN DEBATE PUBLICO.** Han añadido un residuo tóxico industrial (Fluoruro Sódico) en nuestra agua del grifo, sin consultar para nada con nosotros. Nos tratan como a descerebrados. Cero en democracia. Dicen que es una forma de combatir la epidemia de caries, pero la causa de las caries no es la carencia de fluor, sino el tipo de alimentación moderna, en especial el azúcar y la harina refinadas. Lo que se sabe del Fluor es que es un tóxico muy potente (15 veces más que el arsénico). Se usa como matarratas. No importa la baja concentración en el agua que ingerimos, sino lo que se va acumulando a lo largo de los años dentro de nuestro cuerpo. Se infiltra en huesos y dientes, transformando su estructura en otra más densa, pero más frágil. La fluoración supone enredar masivamente en el orden natural del que sabemos muy poco. Cero en ecología.

**14.- FAVORECER A LA GENTE LA MEJORA DE SUS HABITOS DE CONSUMO.** En 50 años se ha duplicado la muerte por cáncer: en 1937 una de cada 8 muertes era debido al cáncer, y en 1985 era ya una de cada 4 muertes. En 1986, se reunieron los mejores especialistas europeos del cáncer y llegaron a la conclusión de que llevando una vida saludable se podría evitar hasta el 70% de las muertes por cáncer. Publicaron un "Código Europeo contra el cáncer", donde hacen alusión a cambiar de hábitos de consumo: Deja de tragar humo (no fumes); si bebes alcohol modera su consumo (no pases de una copa de vino, o un cuartillo de cerveza o una copita de licor); aumenta el consumo diario de verduras y fruta fresca (come fruta o verdura en cada comida); come a menudo cereales integrales; evita el exceso de peso; haz más ejercicio físico; y limita el consumo de alimentos ricos en grasas. Estos hábitos saludables evitan también obstrucciones arteriales que dañan al corazón y cerebro irreversiblemente, y muchas otras enfermedades.

Que todos los ayuntamientos abran comedores populares saludables, cooperativas de alimentos biológicos subvencionados para que el pan y los cereales integrales tengan el mismo precio que los refinados, organicen cursos para ayudar a dejar de fumar a aquellos que lo deseen, cedan tierras y asesoren a jubilados y

parados para producir alimentos sin química, programen diversiones donde la población (enfermos incluidos) alterne y se lo pase bien, sin humo y ni alcohol por medio.

**15.- DERECHO DEL FUMADOR O BEBEDOR** que quiera librarse del tabaco o el alcohol, a recibir toda la ayuda necesaria, corriendo con los gastos los que se benefician de la venta de dichas drogas legales.

**16.- DERECHO DE TODO HABITANTE DE EUSKALHERRIA A RECUPERAR LA LENGUA NATURAL DEL PAIS**, recibiendo toda la ayuda necesaria. Presionar para que el gobierno español y frances reconozca y condene todos los intentos que ha habido de acabar con la lengua vasca. Que repare el daño causado becando a toda persona deseosa de aprenderla. Mejor aun si el dinero lo saca de los presupuestos policiales: que devuelva a sus lugares de origen a tanto policia, donde puedan realizar trabajos productivos y ecologicos.

**17.- FRENAR LA INVASION FARMACEUTICA.** Muchos tratamientos considerados hasta ahora como eficaces, están siendo cuestionados. Sólo una minoría de las intervenciones médicas de uso diario estan apoyadas en estudios científicos fiables. Muchisimas medicinas que se consumen no son necesarias. La industria farmacológica, con sus millonarias inversiones en publicidad, ha creado una clase médica y una población farmacodependiente. El gasto público en fármacos aumenta escandalosamente. Que se advierta publicamente de los medicamentos que no tengan "evidencia científica" de ser eficaces. Que se investigue, se enseñe en las Facultades de Medicina y se divulgue entre la poblacion, los peligros de los medicamentos, los poderes autocurativos del organismo y tratamientos eficaces alternativos al medicamento.

**18.- PARA REDUCIR LOS ERRORES MÉDICOS:** Dar más informacion y protagonismo al enfermo. Al personal sanitario no sobrecargarlo de trabajo y facilitarle su formacion continuada. Reconocer las equivocaciones y que el daño causado lo paguen las agencias de seguros de los profesionales.

**19.- PARA QUE EL TRABAJO NO MATE NI ENFERME.** Aplicar la Ley de Prevencion de Riesgos Laborales (Ley 31/95, del 8 de Noviembre). Que todas las empresas elaboren un plan de mejora de las condiciones de trabajo para prevenir accidentes y enfermedades, con la participación de los trabajadores. Que el trabajador reciba información y formación sobre aquello que puede afectar a su salud y seguridad, además de una vigilancia médica periódica adecuada. Que todas las empresas de más de 6 trabajadores tengan "Delegados de Prevención" que defiendan los derechos en materia de salud laboral. Y en las de más de 50 trabajadores, tengan también un "Comité de Seguridad y Salud" compuesto por los delegados de prevención e igual número de representantes de la empresa. Trabajar menos para trabajar todos, tambien es salud (bienestar físico, mental y social).

**20.- REPOBLACIÓN FORESTAL CON ÁRBOLES FRUTALES.** Los árboles nos protegen del sol los días calurosos, evitan la erosión del suelo y oxigenan el aire que respiramos. Hay algunos que además nos dan alimentos inmejorables: frutas (higos, peras, manzanas, ciruelas, kakis, kiwis, ... ) y semillas oleaginosas (nueces, avellanas, almendras, piñones...). Repoblar nuestros montes, parques y alamedas con esta clase de árboles.

**21.- UNIRSE Y ORGANIZARSE LOS TRABAJADORES.** El poder de parar esta maquina social infernal que mata a los niños de hambre, deja a la gente sin empleo, crea enfrentamientos entre humanos, envenena aire, agua y alimentos,... está en manos de los que la mueven: los trabajadores unidos (que a la vez son consumidores). En la actualidad solo una minoria de los trabajadores estan organizados.

**22.- ¿INGENIERIA GENETICA? NO, GRACIAS ¡INGENIERIA SOCIAL!** El ser humano sueño con volar como los pájaros, nadar como los peces, alcanzar la luna... Aplicó su ingenio y lo logró. Ahora le urge la tarea de aplicar todo su ingenio en realizar el sueño (cristiano y comunista) de vivir como hermanos y en armonía con la Naturaleza. ¿Cómo realizar una sociedad vasca solidaria y respetuosa con "AmaLurra"? Organizar concursos en escuelas, institutos y universidades, para estimular la creatividad en torno a la "Euskal-Utopia".

**23.- "EUSKAL-EKOALDEAK":** Los poblados humanos están en crisis. Si queremos sobrevivir como especie, tenemos que aprender a vivir de otra manera, los seis mil millones de seres humanos que poblamos el planeta. El mejor modo para aprender, es con ejemplos. El mundo necesita buenos ejemplos de lo que significa vivir en armonía con la naturaleza, de un modo satisfactorio y sostenible. Existe un movimiento internacional que intenta construir pequeña comunidades ("Ecoaldeas"), que aseguren una elevada calidad de vida sin tomar más de la tierra que lo que se le devuelve (Lakabe, Tel: 948-392002). Sería una forma de crear vivienda y puestos de trabajo en el campo: enseñanza de euskera (barnetegi), producción ecológica de alimentos, casa de reposo-escuela de salud para enfermos, turismo rural, etc. A Euskalherria le han adjudicado el título de "Comunidad Autonoma o Foral". La ecoaldeas es un intento de vivir con autonomía y en comunidad, pero de verdad.

**24.- USUARIOS ORGANIZADOS Y REPRESENTADOS EN EL GOBIERNO DE LA SANIDAD PÚBLICA.** La Sanidad Pública es una conquista social de nuestros antepasados que tenemos que cuidar bien, para que funcione a las mil maravillas. Si cotizamos y usamos de ella, es logico que tengamos poder de decisión y asi esta establecido en la Ley General. de Sanidad. Esta en juego nuestra salud y muchos millones. "Salud para todos y entre todos"

**25.- DEMOCRACIA MAS PARTICIPATIVA.** Nuestras vidas tendran mas sentido cuando podamos decidir entre todos sobre los asuntos importantes de la comunidad. "La democracia no existe a menos que la población tenga el control de las decisiones más importantes: ¿Qué se hace con el dinero? ¿Qué se produce? ¿Cómo se produce? ¿Cómo son las condiciones de trabajo? ¿A dónde va la producción? ¿Cómo se distribuye? ¿Dónde se vende?" (Noam Chomsky, 1994)

**26.- APOYO PSICOLOGICO PARA LOS REPRESALIADOS POLITICOS.** Si no nos devuelven a nuestros presos y exiliados, muchos vascos no acabaremos de tranquilizarnos. Mientras tanto, que los presos tengan acceso a material de estudio sobre autogestión de la salud. Grupos de ayuda mutua para familiares y para ex-presos. Los grupos de ex-presos, con unos conocimientos mínimos de ayuda mutua, son la mejor ayuda para los que acaban de salir de la cárcel.

**27.- RECONVERTIR EL DÍA DE LA HISPANIDAD EN UNA CELEBRACION ANTI-IMPERIALISTA.** La actual sociedad basada en el dominio y la explotación, es de hace poco. Si hace 15 mil años andábamos pintando en las cuevas, esta moda de competir y someter es de hace solo 5 mil años. En la actualidad, nos encontramos en una encrucijada: o volvemos a una sociedad basada en la solidaridad y la cooperacion, o desaparecemos del mapa. El respeto es una receta necesaria para muchos males individuales y sociales. ¿Cómo desmontar ahora una civilización basada en la falta de respeto? Reconocer públicamente los errores cometidos e intentar reparar el daño, es una terapia obligada. Las colonizaciones diversas han sido el máximo exponente de una civilización basada en el dominio y el desprecio. Los vascos de alguna forma tambien hemos participado en ellas. Condenar las conquistas militares y economicas. Pedir disculpas públicamente a los pueblos amerindios, filipino, saharai,... Poner a nuestras calles e hijos nombres de sus culturas. Considerar las "ayudas al desarrollo", como un intento de reparar el inmenso daño que se hizo a los pueblos colonizados.

**28- AMPLIA CAMPAÑA DE ALFABETIZACION EMOCIONAL.** Hoy en día existe gran conocimiento sobre la mente humana, que no llega a la población. A políticos y autoridades les vendria bien actuar con un poco mas de psicología. Erradicar el analfabetismo emocional de las personas encargadas de la crianza humana, para que la nueva generación crezca con una robusta salud mental. ¿Que tal unas dosis de psicología para los que trabajamos con enfermos? (Con mas razón si son enfermos mentales). Si maestros y profesores son alfabetizados emocionalmente, enseñar y aprender será una gozada, con lo cual pasará a la historia el "fracaso escolar". Ya en la escuela, que se enseñe junto con los números y las letras, el abc de la higiene mental. Necesitamos con regularidad contar las cosas que ocurren en nuestra cabeza, para evitar atascos mentales. A veces las palabras se nos quedan cortas y necesitamos gritar, aullar, llorar, reír, estremecernos, saltar, patear, mamporrear, estirarnos, bostezar... Que todo el cuerpo se exprese. Esto todavía no se

puede hacer en cualquier lugar, ya que la gente no esta acostumbrada, ni entrenada. La tradición nos ha llevado a avergonzarnos y escandalizarnos de algo tan natural. Para recuperar esta función sanadora, se requiere de una compañía, un lugar y un momento adecuado a las circunstancias. Necesitamos tener locales donde la gente pueda ir a recuperar esa capacidad natural de escuchar y desahogar. Favoreciendo la comunicación íntima, nos ahorraremos muchos tranquilizantes y somniferos.

**29.- "A LA SALUD POR EL ARTE"**. Los artistas tienen un papel vital en el bienestar, animando el potencial creativo de la gente. Favorecer la expresión por el canto, la danza, la escritura, el teatro, la pintura, la escultura,... en sanos y sobre todo en enfermos. "Bienaventurado aquel que sabe reirse de si mismo porque tendra asegurada la diversion el resto de su vida". Los artistas del humor y la carcajada al corazon de la Sanidad Publica.

**30.- QUE EL LECTOR SIGA DANDO MAS PROPUESTAS**, que yo me voy a tomar un descanso.

Eneko LANDABURU, médico de la Asoc.Sumendi

(por la autogestion de la salud).

Lo escribí hacia el 15 Nov-99

Se publicó en el GARA, recortado con mi permiso,  
el lunes 10 de Enero del 2.000.

No aparecieron diez propuestas: 13/15/18/19/20/21/22/23/28/29.

Algunas de las que aparecieron salen recortadas.