REPORTAJE

# El naturismo ¿fuente de la eterna juventud?

**Beatriz Marti**

Suponga por un momento que puede usted realmente ser dueña de su propia vida. Como mujer en lo particular y como ser humano en lo general. Y que esa condición le permitiera la libertad de elegir la mejor forma de pasarla en este mundo, mientras transcurre ese tiempo de duración indefinida al que llamamos vida.

En términos muy generales, la opción sería uno de dos caminos: el primero, que podría denominarse la *ruta del muérete pronto*, tapizada de medicamentos, enervantes, intoxicantes, preservativos (del verbo preservar, no de los otros), venenos, sustancias químicas, contaminación y mugre. El otro (parecido al camino amarillo del mago de Oz, para que se dé una idea), lleno de luz de sol, aire, agua pura, sin nada artificial y pleno de salud.

La elección no parece difícil; no habrá quién quiera pensar en el primer camino, donde la calidad de vida evidentemente promete ser mucho más inferior. No habrá una sola persona que se incline, voluntariamente, a pasar por la vida –siempre corta–, exponiéndose a enfermedades, a envenamientos y a una constante tensión. Sin embargo, la mayoría de las personas del mundo occidental vivimos así. No solamente estamos expustos a contaminantes industriales que muy poco o nada podemos controlar; nuestra alimentación, nuestros hábitos y nuestra higiene física y mental están marcadas por costumbres insanas, y motivadas en gran parte por una gran campaña consumista creadora de falsas necesidades.

Es cierto que no es fácil sustraerse a ella. El bombardeo es constante e incisivo, y de una u otra manera terminamos siendo un habitante típico del siglo XX. Café, cigarrillos, alcohol, productos enlatados, azúcar en abundancia, bebidas industrializadas, carnes, alimentos chatarra. Utilizamos productos químicos sobre nuestra piel, ingerimos conservadores en la mayoría de los alimentos y cada vez nos acostumbramos más a los sustitutos: de sal, de frutas, de azúcar, de especies.

Las medicinas, sobre todo los analgésicos, las tomamos indiscriminadamente, y no son pocas las personas que habitualmente consumen drogas: tranquilizantes para dormir, estimulantes para tener mayor resistencia, anfetaminas para adelgazar.

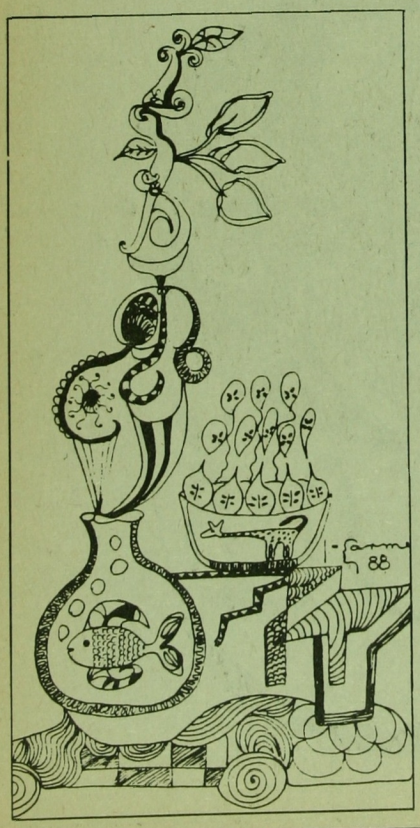
Para completar el cuadro, nuestros hábitos de vida coadyuvan a desarrollar enfermedades y a envejecernos prematuramente. Tensiones, aire sucio, poco descanso, menos ejercicio, malas posturas, poco sueño. Todo ello origina fatiga constante, mal humor, falta de

resistencia y, a la corta o a la larga, daños en la salud que a veces son irremediables.

Al parecer, la contraparte de este modo de vivir se encuentra al otro lado del mundo, en el oriente, cuna de todas las filosofías tendientes a eliminar lo artificial y lo tóxico de la vida humana y a respetar y seguir las normas de la naturaleza como sistema de vida. Corrientes basadas en estos principios son muchas; sin embargo, la más difundida y la más adaptable a nuestras costumbres —con todos los cambios en nuestra estructura mental que eso implica—, es el naturismo.

**¿Qué es el Naturismo?**

Para algunos, el naturismo es una forma aburrida e insípida de vivir. Los naturistas no fuman, no beben, no comen carne, desayunan granola y se acuestan temprano. Su dieta es limitada y monótona, sus hábitos son rígidos y casi monacales, y en términos generales se privan de todos los placeres de la vida.



El naturista ve su propia vida desde otra perspectiva. Para él, el naturismo es un modo de vivir de acuerdo con las leyes naturales para lograr un objetivo primordial: conservar la salud. Según este pensamiento, ningún producto artificial sustituye o podrá sustituir a la luz del sol, el aire, el agua pura, el descanso, los alimentos naturales y el

# Fin de semana

**Ma. Eugenia Baz**

Hacía ya algunas semanas que una amiga me había participado de la realización de su anhelado proyecto de establecer un lugar destinado a la desintoxicación física y mental de quienes vivimos en el Distrito Federal.

Su idea me parecía excelente, nada más que no me imaginaba cómo podría ser eso de "limpiar el organismo". Aparte de que estaba cansada (¿Quién no lo está en México?) tenía mucha curiosidad por ver de lo que se trataba, me entusiasmaba la posibilidad "de dejarlo todo. . . por un rato" y vivir una nueva experiencia que prometía ser diferente.

Después de los preparativos necesarios me dirigí al señalado lugar e inicié la inusual aventura de dedicarme egoístamente (como dirían algunos) a la contemplación y atención de mi persona, que por otra parte es la única joya que realmente poseo y que por lo general no cuido como debiera.

Al llegar al lugar, no muy lejos de la ciudad, me di cuenta que si bien las instalaciones carecían de cualquier cosa parecida al lujo, eran lo suficientemente confortables como para dejarme llegar sin temer por mi seguridad. Un pequeño "hotelito" de quince habitaciones, un agradable y espacioso jardín con una veredita de arena para la caminata matutina, los baños de vapor y un comedor daban lugar a la "villa naturista" en una pequeña población rodeada de montañas.

Me recibieron e instalaron en una reducida pero agradable habitación. ¿Se imaginan la perspectiva de pasar dos días enteritos sin citas, horarios, demandas, ni automóviles humeantes a mi alrededor? El plan me parecía verdaderamente paradisíaco. Como decía, el cuarto era más bien austero. Me di cuenta de que quizá no necesitaría de mucho más para vivir lo que tenía en mente: una televisión de plano me asonsaría con su interminable zumbido, si hubiera teléfono a lo peor me despertaría en la mitad de un apacible sueño o me "comunicaría" con un problema que no estaría en posibilidad de resolver. Es increíble darme cuenta de que a pesar de que quiero paz, tranquilidad y reposo me cuesta trabajo desprenderme de las cosas (automóvil, teléfono, radio, televisión, etc.), que habitualmente me rodean como si formaran parte de mí misma, dándome la sensación de que, si no están cerca, dejo de "estar en el mundo".

Una vez instalada, me invitaron para iniciar la ceremonia de la comida: primero un "caldo oxidante" hecho a base de yerbas (apio, espinaca, rabos de cebolla, perejil, etc.), después de asentarse en el

ejercicio muscular, elementos indispensables para llevar una vida sana y, por lo mismo, para curar cualquier enfermedad.

Para el naturismo, la enfermedad es siempre una consecuencia natural de la manera de vivir. Si vive de una manera correcta, el organismo crece, se desarrolla, realiza sus diferentes funciones vitales, se repara a sí mismo, se reproduce y cuando enferma restaura su salud. Si tiene modos antinaturales de vida, se instalan en él enfermedades agudas o crónicas que la medicina alópata no puede curar.

Fundamentalmente, la gente enferma cuando en su cuerpo se presentan dos situaciones: el enervamiento y la toxemia. El primero consiste en la fatiga nerviosa que se produce cuando la suma de nuestros gastos diarios de energía, es superior a la que recuperamos durante el descanso y el sueño. La toxemia, por su parte, es consecuencia de esta fatiga, y se refiere a la condición de envenamiento causada por la acumulación de residuos metabólicos —tóxicos—, como consecuencia de una mala eliminación por parte del organismo. Esta toxemia —auto-exceso de trabajo físico y mental, de alimentos inapropiados, tensiones emocionales y emociones negativas (odio, pena, ansiedad), deficiencias en sueño, en aire puro, ejercicio, sol o limpieza; consumo de café, tabaco, alcohol, drogas y medicamentos, esfuerzos visuales y malas posiciones corporales, entre otras muchas cosas. La toxemia reduce la resistencia del organismo, y permite que gérmenes, bacterias y virus lo ataquen, originado un estado patológico.

Para el naturismo, no es la enfermedad lo que hay que combatir sino sus causas fundamentales. Si nosotros permitimos que nuestro organismo se vaya envenenando y debilitando, será tierra fértil para los agentes externos que provocan las enfermedades, y al mismo tiempo será incapaz de utilizar sus propios recursos naturales para curarse por sí mismo.

En esta situación, el enfermo recurre a las medicinas, las cuales para el naturista son sólo drogas que afectan más de lo que curan y mantienen el estado de intoxicación del organismo. Sigue la toxemia, sigue la enfermedad y la historia se repite hasta que ya no hay remedio. Por el contrario, si se atacan las causas de la enfermedad —alimentación y hábitos—, el cuerpo sólo acabará curándose de todos los males.

## naturista

estómago apareció un verdadero jardín de ensalada (lechuga, aguacate, rábanos, pepinos y apio), aderezados con una orginalísima vinagreta preparada simplemente con tallos de cebolla rebanados, limón, sal y pimienta.

No había catsups, ni aderezos prefabricados que al destaparlos huelen a todo, sobre todo a conservador artificial, menos a los ingredientes que anuncian tener. ¡Obviamente me comí dos abundantes raciones! Enseguida me sirvieron una deliciosa crema de zanahoria (evidentemente sin grasa ni "consomé de pollo". El "plato fuerte" consistió en unos ejotes salteados que lo único que los condimentaba regiamente eran el ajo, la cebolla y el limón ¡¿Cómo?! pensé, ¿puedo nutrirme y satisfacer mi apetito sin comer carne ni nada que "me caiga pesado" que me dé la sensación de "estar llena"? Ya ves que sí, fue lo que me dije. . . Sí, también se que esto lo sabemos muchos, sólo que a veces se me olvida. Pienso en todos los que no nos animamos a dejar de comer "lo que siempre hemos comido" a pesar de saber que no es lo mejor, simplemente por la pereza de cambiar nuestros hábitos. Y es que a veces no nos damos la oportunidad de vivir mejor.

Me explicaron que un efectivo plan de saneamiento consiste en respirar un aire puro, en limpiar y desintoxicar la piel a través de baños de sol y de vapor con el delicioso complemento de tratamientos faciales y masajes adecuados para el cuerpo que de paso surten un considerable (y disfrutable) efecto relajante sobre el sistema nervioso y por supuesto un cambio importante en la nutrición a base de platillos compuestos de frutas y legumbres frescas principalmente.

¡Ves qué fácil! ¡¿Ves que no es mucho lo que necesitas para vivir y estar mejor?!

Todo consiste en que te des cuenta que la salud y el bienestar comienzan a partir de lo que respiras y comes. . .

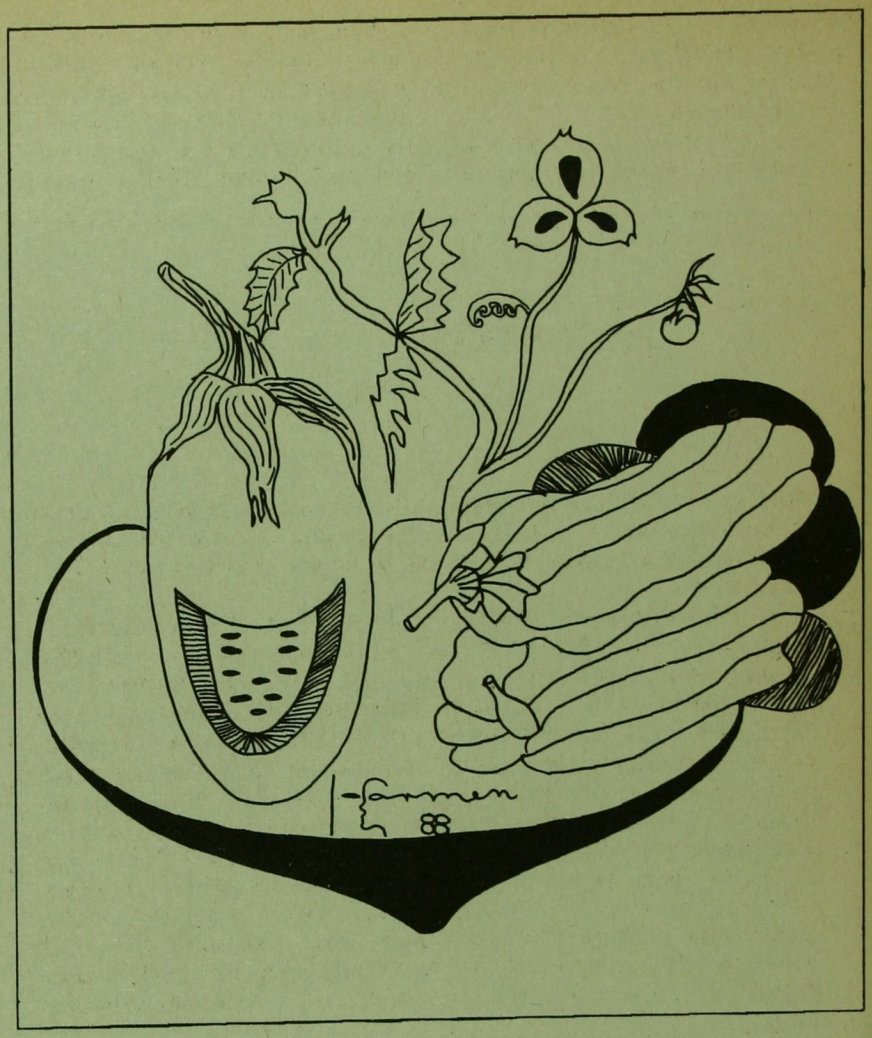
La verdad es que todo ello me dio una muy oportuna lección: reaprender y considerar que para estar bien y mejor no necesito de mucho más pero sí diferente.

En fin que el proyecto de mi amiga se convirtió en una constructiva realidad para muchos, entre ellos yo. El fin de semana fue todo un éxito: descansé, satisfice mi curiosidad y descubrí que eso del "naturismo" no es ninguna idea exótica, sino simplemente una manera de estar en el mundo más acorde con lo que somos, porque también nosotros formamos parte de la naturaleza.

## La comida naturista

La dietética moderna es una ciencia que se inició hace unos 150 años cuando nada se sabía de proteínas, calorías y carbohidratos. Desde luego, todos los siglos anteriores la humanidad había comido y subsistido sin necesidad de estos conocimientos, pero en el siglo pasado se empezó a sospechar que muchos males y enfermedades eran consecuencia de una mala alimentación. Hoy en día la ciencia médica conoce los daños físicos que ocasiona la falta de calcio, de vitaminas, de potasio, de hierro, y al mismo tiempo los efectos que sobre el organismo puede tener el exceso de determinadas sustancias.

Sin embargo, fuera de un conocimiento superficial de lo que debe ser una dieta balanceada, la mayoría de la gente seguimos regímenes alimenticios dañinos. Por una parte, hay una gran cantidad de publicidad engañosa acerca de ciertos "alimentos" que no sólo no tienen ningún valor nutricional sino que, por el contrario, causan estragos en la salud, y por si fuera poco se pagan a precio de oro. Bebidas gaseosas, pastelitos, frituras, golosinas, todo lo que sea sinónimo de antojo o de bocadillo, elaborados en su mayoría con productos artificiales que ayudan a dar sabor y a mejorar la apariencia. En muchos casos el chocolate, la mermelada, la crema, la leche, el huevo que aparentemente contienen, son sólo sustancias de laboratorio, que se mezclan para lograr *un sabor parecido a* o que *sabe como si fuera de.*



Desde 1987, todos los anuncios comerciales que publicitan estos productos chatarra deben ostentar una leyenda que ayude a promover una buena alimentación entre los consumidores. En términos generales, y en una letra del mismo tamaño que la de un contrato, la frase dice: aliméntate bien para que crezcas sano. Hasta aquí llega la campaña de concientización.

Por añadidura, la publicidad de cigarros y alcohol es cada vez mayor; por lo tanto, el consumo también. Los anuncios de los primeros dicen que el producto es nocivo para la salud; los de bebidas alcohólicas afirman que lo que perjudica es abusar de ellas. Sin embargo, fumar es un placer, y quién piensa en el cáncer de pulmón cuando monta un hermoso caballo en la pradera, corta su pino de navidad en medio de la nieve o departe con celebridades en palacios principescos. Y no se diga de los deleites del alcohol, que da prestigio, distinción y color a nuestro mundo, mientras los abstemios viven su vida en aburrido blanco y negro.

Por otra parte, no es costumbre de la medicina tradicional enseñar a la gente qué debe y qué no debe comer, cuándo y en qué cantidades. Se da por sentado que las familias conocen el término "dieta balanceada" y que la única manera de comer bien es incluir diariamente en la alimentación muchas proteínas, una dosis considerable de calorías y carbohidratos y cierta cantidad de vitaminas y minerales. Para la mayoría de los médicos, la dietética es algo a lo que hay que recurrir cuando es necesario prohibir cierto tipo de alimentos, evidentemente nocivos, a

un enfermo, y sólo mientras éste siga enfermo. Una vez restablecido, puede volver a comer y a beber de todo.

El naturismo sostiene que una persona es lo que come, y afirma que la única manera de mantener la salud es alimentándose solamente con productos naturales. Esto elimina automáticamente todos los productos enlatados e industrializados; todo lo precocido, deshidratado o embotellado (excepto el agua mineral); cualquier sustituto químico de un alimento (chocolates en polvo, que en efecto no tienen ni un gramo de cacao; concentrados de vainilla que ni por equivocación contienen una gota de esta especia); nada que contenga sabores o colores artificiales, ni ningún tipo de conservador. Queda eliminado también el alcohol, el tabaco y cualquier otro estimulante.

La dieta vegetariana se basa, como su nombre lo indica, en el consumo de alimentos de origen vegetal. Aun cuando el vegetarianismo ha dado origen al desarrollo de un verdadero arte culinario, que transforma los vegetales hasta darles prácticamente cualquier apariencia y sabor, el principio de la dieta vegetariana es consumir la mayor parte de las frutas y verduras crudas. De ellas, el ser humano puede obtener una gran cantidad de nutrientes: vitaminas, minerales y carbohidratos, entre otros.

La cantidad de proteínas que necesita un organismo es el aspecto más controvertido de la nutrición. Algunas corrientes médicas afirman que es necesaria una importante cantidad de proteínas animales diariamente para poder mantener en óptimas condiciones las funciones orgánicas. Otros, naturistas por supuesto, han demostrado que el cuerpo no sólo funciona bien con una mínima cantidad de proteínas animales, sino que de esta manera consume menos sustancias intoxicantes y funciona mejor aún. Hay vegetarianos –los más ortodoxos, por supuesto–, que eliminan definitivamente de su dieta cualquier alimento de origen animal: nada de carne roja o blanca, ni huevos, leche o sus derivados. Obtienen las proteínas que necesitan de productos vegetales, como el frijol y la soya, y afirman que su estado general de salud no se ha visto mermado por esta diferencia sustancial en la alimentación.

Otros vegetarianos son menos rígidos; se permiten comer esporádicamente huevo, queso o crema, alguna vez beben leche y en ocasiones comen pescado y mariscos. Algunos, inclusive, toman una copa de vino de vez en cuando. Sin embargo, para cualquier vegetariano los principios son los mismos: mínima cantidad de proteínas animales, cero alimentos no naturales, abundancia de frutas y verduras, y cereales y fibras para facilitar la digestión. El agua, de preferencia mineral, y los jugos de frutas, constituyen las bebidas ideales de la dieta vegetariana.

Disminuyendo al mínimo los productos animales y nutriendo al cuerpo con productos totalmente naturales, sin conservadores, sin co-

# Medicamentos

**Guadalupe López García**

De todos los medicamentos o fármacos utilizados en la medicina general, la homeopatía, el naturismo o algún otro tratamiento, lo importante para los médicos es aplicar sustancias útiles en la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades humanas o en la prevención de embarazos.

Un segundo punto es el estudio de las sustancias químicas o naturales que son causa de envenenamiento; aunque el estudio se limita a los principios generales de prevención, identificación y tratamiento de la toxicidad.

Por otro lado, al paciente lo que le interesa es buscar un alivio y seguir su vida normalmente, sin alguna alteración física o mental, a base de todos los medicamentos ingeridos.

Hubo una época en que era esencial que el médico tuviera un amplio conocimiento de la botánica, pues la mayoría de los medicamentos provenían de las plantas y el médico tenía que seleccionar sus propias preparaciones crudas. Ahora, la preparación, asociación y suministro de medicamentos están encomendados en gran parte al farmacéutico –llámese naturista, homeópata o yerbero–, quien ha construido una gran industria.

Los primeros medicamentos eran polvos, jugosos estractos de materiales crudos llamados drogas, los cuales continuaron siendo las únicas fuentes de fármacos hasta principios del siglo XIX.

Cuando los adelantos de la química permitieron el aislamiento, la purificación y la identificación de los componentes activos de estas drogas, se dio un paso hacia las modificaciones estructurales de los fármacos existentes, la síntesis de nuevos medicamentos, el comienzo de la moderna expansión de la farmacoterapia y la disminución de la utilización de productos naturales.

Los productos naturales, vegetales o animales, que se utilizan para la elaboración de medicamentos son las grasas, aceites, aguas destila-

lores y sabores artificiales y sin sustitutos; pero también sin alcohol, ni tabaco ni intoxicantes de ningún tipo, el organismo puede funcionar a toda su capacidad, restaurándose, manteniéndose joven y curándose a sí mismo cuando llega a enfermar.

Sin embargo, hay ocasiones en que el cuerpo merece un descanso, algo así como una terapia de reposo que le permita relajarse, alimentarse de sus propias reservas, eliminar las toxinas acumuladas y reparar tejidos con mayor rapidez. Para todos los que estamos acostumbrados a comer tres veces al día y a sus horas, esta terapia se puede comparar con la cama de clavos de un faquir, con caminar descalzo sobre brasas o con dormir colgado de los tobillos. Pero todas las corrientes naturistas la recomiendan y cada vez adquiere más seguidores en este lado del mundo. Se trata nada menos que de dejar de comer.

**El ayuno: ¿dieta, terapia o locura?**

"El ayuno es un descanso fisiológico, no una penitencia; es una medida de limpieza interna que merece conocerse mejor y usarse con frecuencia." (Dr. Julián Navarro Richardson).

Para la mayoría de las personas modernas, ayunar es una costumbre antidiluviana, relacionada con ideas religiosas y con la antigua creencia de que hacer sufrir al cuerpo es la mejor manera de purificarlo. En cierta forma, el ayuno ha sido una práctica mística desde tiempos inmemoriales; pero también se ha recurrido a él para mantener la salud y la juventud. Los egipcios creeían que tres días de ayuno al mes eran fundamentales para conservar la salud del pueblo. Algunos filósofos griegos estaban convencidos de que ayunar ayudaba a los procesos mentales y al funcionamiento cerebral.

Como precepto religioso, el ayuno más famoso es el de Cristo, quien ayunó durante cuarenta días antes de prédicar. Siguiendo el ejemplo, los cristianos primitivos ayunaban los miércoles y los sábados. A principios del siglo IV fue introducido el ayuno de Cuarema, y aún hoy en día para comulgar es necesario estar en ayunas.

Sin embargo, el ayuno como terapia médica es tan antiguo como los anteriores. Médicos árabes de los siglos X y XI prescribían ayunos de tres semanas como una curación para la sífilis y la viruela. A mediados del XVII, el alemán Frederick Hoffman halló útil el ayuno en el tratamiento de la epilepsia, úlceras, cataratas y escorbuto, y decía que "en cualquier enfermedad es mejor que los pacientes no coman nada", conclusión a la cual llegaron también los rusos en el siguiente siglo.

El interés en el ayuno como instrumento terapéutico principió en Estados Unidos en el siglo pasado. Después de algunas investigaciones, más envueltas en la superstición que en la ciencia, los médicos empezaron a prescribir ayunos para desór-

das y esencias de plantas. En la mayoría de los casos se utiliza parte de una planta (hojas, flores, corteza) o toda la planta.

El naturismo utiliza plantas y vegetales en amplia proporción, ayudados por componentes químicos como los conservadores. Los productos más usuales son el germen de trigo, jalea real, lecitina (ácido gliserofosfórico que se localiza en la yema del huevo y en el sistema nervioso) ajo, polen, algas marinas como la espirulina, salvado, levadura de cerveza, miel de abeja y colmena, soya, ginseng (planta asiática) y cereales y harinas integrales.

Las fórmulas de dichos medicamentos, aseguran que se componen principalmente por un producto natural. Los hay en distintas presentaciones: cápsulas, soluciones, grageas, pastillas, cremas y jarabes que se consumen con la simple indicación de un naturista. Pudiera parecer una ventaja el que el medicamento sea natural, sin embargo, carece de un proceso químico (separación de sus componentes) y de esterilización efectiva que elimine las sustancias tóxicas o alcaloides que produzcan envenenamientos. Los alcaloides son componentes de nitrógeno orgánico que causan una reacción química interna que neutraliza los ácidos. Algunos alcaloides son moléculas extremadamente complejas, y varios resultan imposibles de aislar.

Dice Máximo Martínez en su libro "Las Plantas Medicinales de México" que la ciencia moderna no ha aumentado en mucho los descubrimientos que los indígenas hicieron hace siglos, y se ha concretado a aplicar métodos más elevados de investigación, comprobando, en multitud de casos, las propiedades que los indígenas habían hallado de un modo empírico.

Luego entonces, a pesar del aumento en el estudio de las plantas medicinales, los medicamentos vendidos con la etiqueta de "producto natural" no presentan la garantía ni seguridad en un tratamiento. Con esto, no se quiere decir que los fármacos químicos sean más eficaces, sino que los primeros no cuentan con un control de calidad estricto como los segundos, ya que muchas de las veces, los medicamentos naturistas son elaborados en pequeñas "fábricas" caseras y laboratorios con poco personal especializado.

Antes de comprar un medicamento hecho a base de productos naturales, se debe investigar que no tenga mucho tiempo de permanecer en la tienda, debido a que son perecederos tempranamente. Además de consultar a un naturista, acuda a un médico y evite tomar en exceso los medicamentos si es que lleva una dieta o alimentación vegetariana.

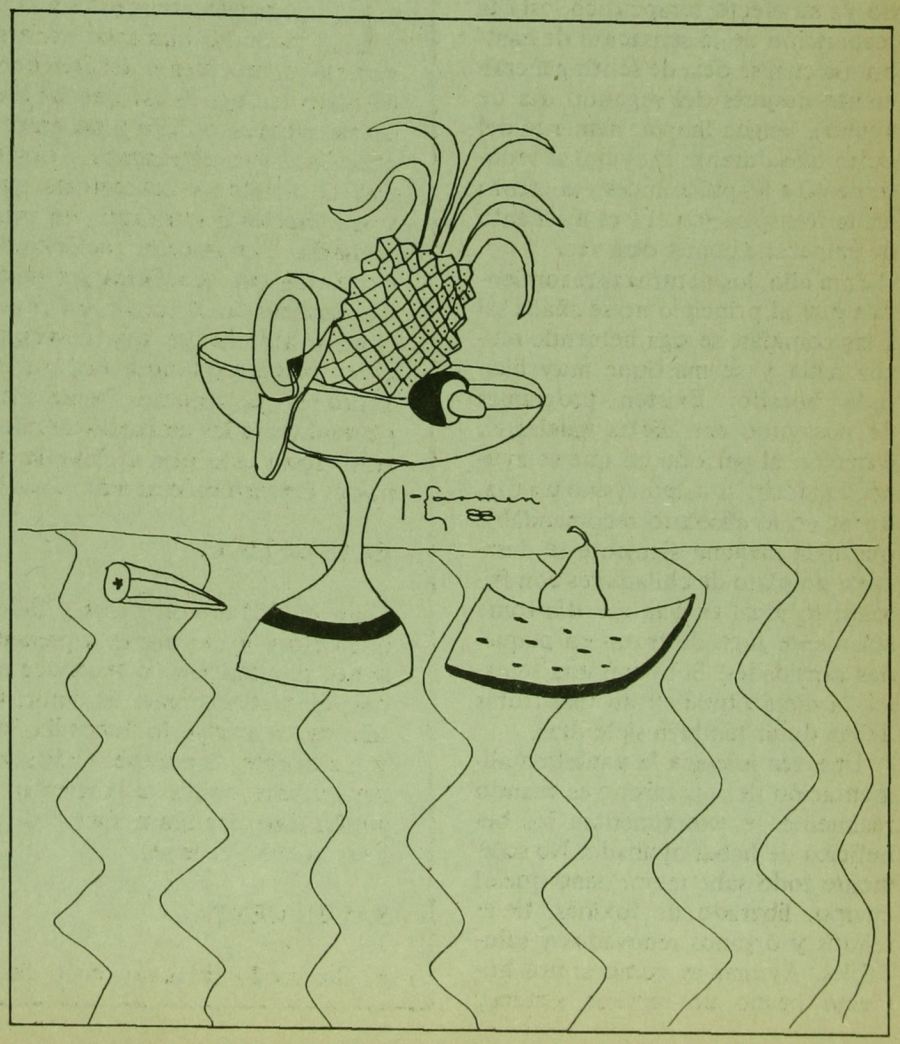
denes intestinales y estomacales, obesidad, hidropesía, diversas infecciones e inflamaciones y, aunque parezca increíble, para eliminar la debilidad física. "Sostengo que durante la enfermedad el comer se convierte en una carga para el enfermo", escribió el doctor Edward Dewey hace cien años. "Utiliza energía que en otra forma se usaría para combatir la enfermedad".

Durante gran parte de este siglo, la práctica del ayuno pasó al olvido. Sin embargo, con el surgimiento de las corrientes naturistas y el arraigo cada vez mayor de sus principios en el mundo occidental, el ayuno empezó nuevamente a ser considerado como ayuda en la cura natural de las enfermedades. Para los naturistas, el ayuno es la abstención voluntaria de alimentos realizada con el fin de promover o restaurar la salud. Se trata de un descanso fisiológico, no de una penitencia, que tiene como consecuencia una limpieza interna de todo el organismo. En la naturaleza, el ayuno sirve para muchos propósitos y se emplea en una gran variedad de circunstancias; es una práctica muy común entre los animales heridos o enfermos, que dejan de comer hasta que están curados. Y es que hay una considerable diferencia entre verse involuntariamente privado de comida y entregarse al ayuno por propia voluntad, con el afán de liberar al organismo de dañinos productos que lo están intoxicando.

El ayuno consiste en no consumir absolutamente ningún alimento, excepto agua, durante un tiempo que puede ir desde 24 horas hasta varios días. Durante ese lapso, el organismo se ve obligado a metabolizar sus propios desechos, a consumir las materias nocivas almacenadas en su cuerpo y a poner en circulación nuevamente esas toxinas, responsables de las enfermedades. La capacidad del organismo de pasar largos períodos sin comer se debe a que comúnmente tiene reservas alimenticias suficientes. El organismo se alimenta de los nutrientes almacenados y remueve los residuos acumulados en sus tejidos menos esenciales, para llevar alimento a los tejidos indispensables.

Para iniciar un ayuno sólo son necesarios dos cosas: una, que la práctica debe estar aprobada y certificada por un médico, quien debe determinar cuándo y en qué condiciones se puede llevar a cabo y dos, que la persona tenga plena conciencia de la utilidad del ayuno y quiera realmente emprenderlo. Desde luego, hay personas que nunca deberán ayunar; entre ellos se encuentran los enfermos cardiacos, los diabéticos, los que tienen cáncer o cualquier tipo de tumores, y los que sufren afecciones en sangre, pulmones, hígado, riñones, los tuberculosos y los que sufren enfermedades cerebrales. Asimismo, no se debe iniciar un ayuno cuando se le tiene miedo a éste o en condiciones de extrema debilidad física, de extrema delgadez o extenuación. El ayuno tampoco es recomendable durante el embarazo y la lactancia.

Por consiguiente, cualquiera que no caiga dentro de esta lista puede ayunar para recuperar su salud o simplemente para mantener el cuerpo joven y fuerte. Según un experimento llevado a cabo en la Universidad de Chicago en 1936, bajo la dirección de los profesores Child y Kunde, un grupo de voluntarios sometidos a 15 días de ayuno, fueron posteriormente examinados con los siguientes resultados: el metabolismo registró un índice normal, la capacidad visual fue extraordinariamente mejorada, la resistencia y la



energía muscular, que disminuyeron durante el ayuno, aumentaron una vez interrumpida la abstinencia hasta un nivel muy superior al que tenían antes del experimento.

El doctor Julián Navarro Richardson, en su libro "Naturismo. Un sistema de vida", afirma que el ayuno es la mejor terapia para combatir afecciones biliares y algunas hepáticas, para afecciones circulatorias e hipertensiones. También es excelente contra la nefritis, nefrosis, pielitis, cistitis, afecciones reumáticas, pulmonares, dermatológicas y enfermedades del aparato digestivo.

Tan importante como saber cuándo y cómo iniciar un ayuno es reconocer el momento en que hay que suspenderlo y empezar nuevamente a alimentarse. Entre los signos demostrativos de que la cura ha surtido ya su efecto terapéutico, está la reaparición de la sensación de hambre (la cual se deja de sentir generalmente después del segundo día de ayuno), lengua limpia, aumento del pulso que durante el ayuno se reduce de 40 a 60 pulsaciones y aumento en la transpiración. Es el momento de empezar a comer otra vez.

Para ello, los naturistas recomiendan que al principio no se añada sal a las comidas, se siga bebiendo mucha agua y se mastique muy bien cada bocado. Existen programas de posayuno con dietas iguales en duración al período en que se ayunó. Es decir, si usted ayunó un día, no es en lo absoluto recomendable que a la mañana siguiente se desayune un plato de chilaquiles con frijoles; lo ideal es que ese día tome solamente jugo de frutas en pequeñas cantidades. Si ayunó una semana, la dieta líquida y algunas frutas deben durar también siete días.

Una vez iniciada la paulatina alimentación del organismo es cuando realmente se experimentan los beneficios de haber ayunado. No solamente todo sabe mejor, sino que el cuerpo, liberado de toxinas, tiene tejidos y órganos renovados y saludables. Ayunar es como si nos hubieran hecho un servicio general,

# Una posibilidad para el desarrollo del potencial humano

Por Ma. Eugenia Baz

## LO QUE PASA:

El hombre (y la mujer) un animal de costumbres". Antiguo principio arraigado en la primitiva concepción psicosociológica de los humanos hacia sí mismos. La costumbre suele convertirse en una fuente del Derecho (como ciencia) de un Estado y por lo tanto en ley. Es así que las costumbres (saludables o no) definen en un momento dado a un grupo social. México, 1988, no es la excepción; basta detenernos y observar para descubrir una buena cantidad de hábitos y costumbres que llenan ciertos espacios de tiempo y quehaceres o satisfacen, en principio, algunas necesidades, pero al revisarlas, nos indican que lejos de ser saludables nos ocasionan más perjuicios que beneficios y a pesar de ello, mantenemos su práctica. Costumbres en el comer, en el beber, en la forma de divertirnos, por citar solamente las que corresponden a lo de diario. Pero existen otras, más importantes aún, que están atrás, las que corresponden a las actitudes que tenemos frente a la vida, especialmente hacia lo que ha de venir, son las actitudes de miedo, de desconfianza, de malos augurios. Todo esto que incluye lo que comemos, hacemos y pensamos nos va convirtiendo ni más ni menos en lo que somos.

## EL CONFLICTO

Cada individuo entre eros y thánatos, los dos extremos opuestos en conflicto y lucha por la supremacía en la existencia humana. El primero, se manifiesta o reconoce en la alegría, el entusiasmo, la armonía, la productividad, el amor, la salud y la vida. El segundo en la tristeza, la apatía, la discordia, la esterilidad, el odio, la enfermedad y finalmente, la muerte. Cada ser racional y con una capacidad más o menos libre, según su particular circunstancia, de elegir lo que siempre ha sido por costumbre o de redescubrirse en lo nuevo y de llegar a ser lo que puede ser.

## SALUD MENTAL

El Desarrollo Humano como disciplina es relativamente reciente, pe-

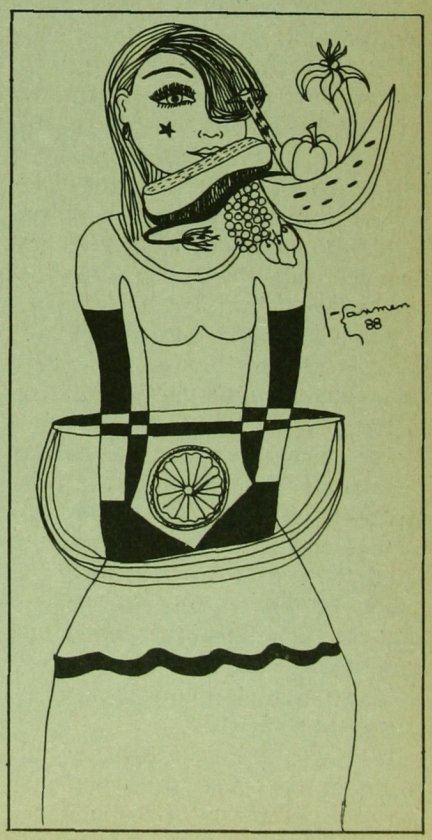
con cambio y limpieza de todas las piezas vitales.

**Medicinas vs. Naturismo**

Las corrientes naturistas establecen que la mejor forma de curar a los enfermos es por medios naturales: alimentación, ayuno, aire puro, sol y ejercicio permiten al organismo trabajar en condiciones óptimas para recuperarse a sí mismo. La única medida no natural que aprueba en el caso de daños físicos es la cirugía reconstructiva. Así, con la mano en la cintura, le dan la espalda a siglos de investigación científica y de experimentos en laboratorio, con la consiguiente inversión económica, que ha buscado la cura a las enfermedades en el descubrimiento de vacunas, en el análisis de miles de sustancias y en la producción de medicinas de todo tipo.

Para el naturista, la mayor parte de las medicinas son drogas que, antes que curar, provocan nuevas enfermedades. A estas enfermedades que se producen como consecuencia de medicamentos prescritos por los médicos se les conoce como enfermedades iatrogénicas. Se trata de enfermedades que no se desarrollarían si la persona no hubiera sido tratada médicamente, y muchas veces resultan peores que la enfermedad original.

El naturismo sostiene que el principio de la medicina alópata, *Contraria contrariis curantur* (lo contrario cura a lo contrario), significa que para curar una enfermedad hay que producir una enfermedad con-



ro como parte del cúmulo de posibilidades innatas del hombre es milenario, él está de parte de la conquista del medio, del avance de la ciencia, del cultivo del espíritu y las artes; es la inquietud que ha llevado a la humanidad a cuestionar, a indagar, a descubrir, en una palabra a cambiar. En este sentido el cambio se presenta otra vez como una posibilidad más de crecer, de alcanzar la armonía entre el ser y la naturaleza, dicho de otra manera, de provocar el encaje cósmico de la vida para dar lugar al auténtico desarrollo de las potencialidades humanas.

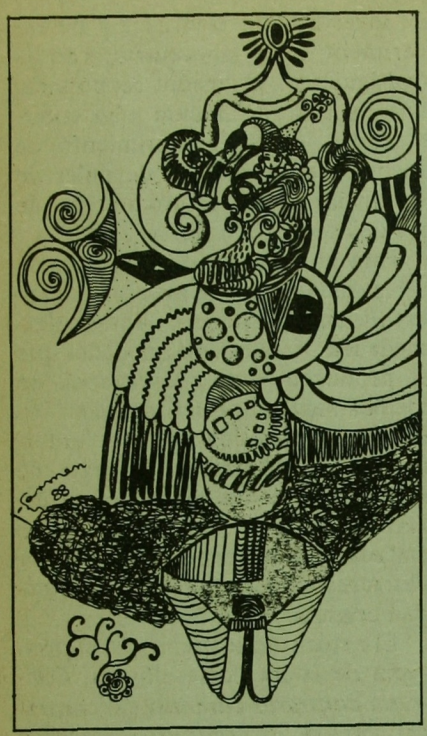
Para muchos es innegable la relación directa que existe entre patriarcado e imperialismo incluyendo al consumismo (afán de comprar lo más que se pueda), como a uno de sus hijos predilectos, que se ha convertido en asérrimo enemigo del necesario recurso que es el dinero, mismo que de manera tan evidente escasea en estos tiempos, sobre todo en las cuentas y carteras femeninas. Sabemos por experiencia que es difícil, muy difícil, no caer en la tentación de comprar lo que no necesitamos, bien sea porque "está de barata" o bien porque nos lo "encontramos en el camino" o porque tenemos la costumbre de comprar. Sin embargo, un estilo de vida, más acorde a nuestra realidad requiere de una sólida definición, de la claridad de negarse a seguir comprando sólo por costumbre lo que no nutre, lo que no nos conviene, lo que realmente no nos sirve. Recordemos también por otra parte que la mujer ha sido tradicionalmente el blanco de la mayoría de las campañas publicitarias a fin de que ejerza su "poder de compra" que es uno de los pocos poderes que se le reconocen. Sabemos de una consciencia femenina que se encamina al logro de nuevas formas de vivir. Para alcanzarlo es indispensable además de pensar diferente, un hacer distinto, a partir de lo cotidiano, como es la compra. Con ella se inicia la tarea de abastecer el hogar para alimentarse a sí misma o a otros. Conocedores en la materia dicen que la compra debe dirigirse a frutas y verduras frescas así como a cereales y harinas integrales.

Un principio de la filosofía de la cura a través de la naturaleza dice:

"TODA ENFERMEDAD SE DEBE A UNA MALA ALIMENTACION Y A UNA ACTITUD MENTAL ERRONEA".

Es así que a partir de lo que compramos para comer, además de lo que pensamos respecto de nosotros mismos y de los demás, puede representar otra forma de querernos, de cuidarnos. Cuerpo y mente forman una indivisible unidad que al estar libre de pensamientos autodestructivos favorece la salud del individuo, convirtiéndose en esta forma en un campo más fértil para el florecimiento del auténtico potencial que tenemos.

La opción está al alcance de la mano y quizá no requiera de mucho, sólo del poder de la decisión y de la voluntad de cambiar para vivir mejor sin pretextos para no llegar a ser lo que sabemos podemos ser.



traria. Un ejemplo podría ser que los médicos, para curar una diarrea, tienen que producir estreñimiento, y lo mismo pasaría al revés. Sostienen, por ello, que todos los efectos de las medicinas son síntomas de enfermedad, y que los efectos laterales de las drogas son sólo los síntomas de intoxicación producidos por su uso. Todos los efectos de las drogas son patológicos; éstas no tienen ningún valor curativo y su empleo aumenta los sufrimientos y el peligro del enfermo.

En la literatura naturista se afirma que después de que un médico ha atendido a un enfermo por cierto tiempo, tiene que empezar a poner su esfuerzo en contrarrestar los efectos de las drogas que previamente le recetó. Un ejemplo: un médico da corticoides a un paciente artrítico y a la larga la medicina puede producirle una enfermedad cardiaca. O se receta cloromicetina para alguna infección bacteriana y el efecto secundario puede ser terrible: anemia aplástica.

Lo cierto es que, naturista o no, cualquier persona medianamente precavida sabe que a las medicinas hay que verlas con respeto. Y sabe también que, gracias a los intereses económicos de los grandes laboratorios farmacéuticos internacionales, se encuentran a la venta y se prescriben una gran cantidad de medicamentos altamente riesgosos. Más por obtener ganancias rápidamente que por curar alguna enfermedad lo más pronto posible, se industrializan y comercializan sustancias que no han sido investigadas a fondo y con seriedad. El monumento a la estupidez humana, en lo que a fármacos se refiere, es la Talidomida, cuyas terribles consecuencias jamás podrá olvidar la humanidad. Después de que ésta fue retirada del mercado, siguieron años de intensa experimentación con drogas para determinar cuáles otras podrían deformar o matar al feto. Fueron tantas –y se sabe tan poco de genética–, que hoy en día la mayoría de los médicos aconsejan a las mujeres prescindir de cualquier tipo de medicamento durante el embarazo.

Los naturistas insisten en que la toma o administración de drogas viola toda la ley natural que gobier-

# El tepezcohuite

**Guadalupe López García**

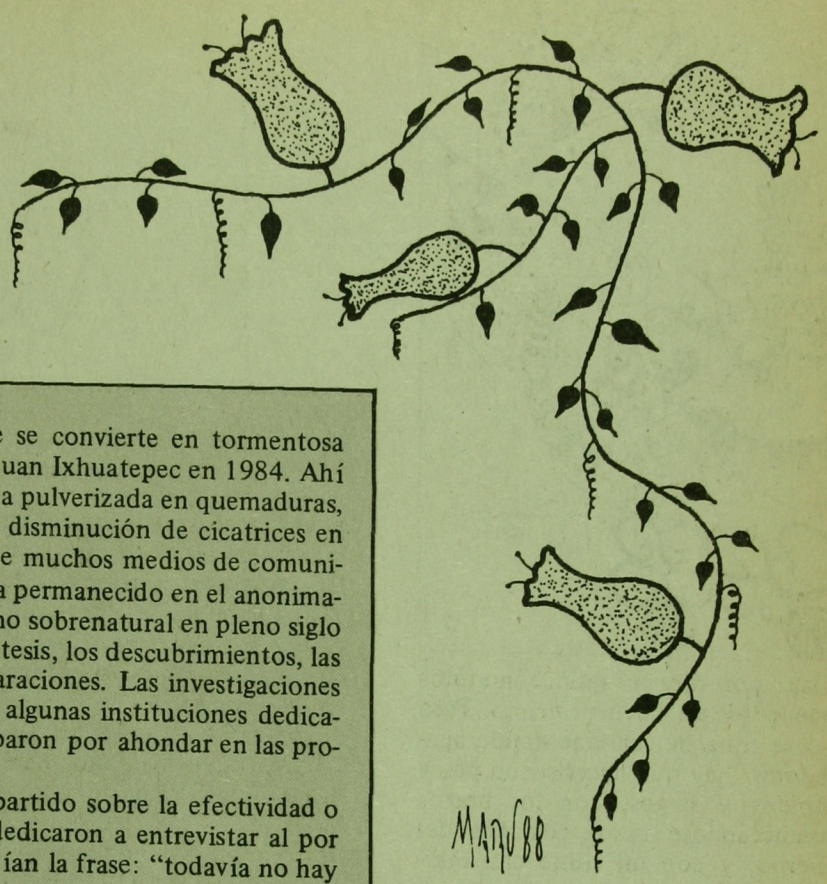
Debido a que la medicina natural está ligada con la magia, la religión, la astrología y la realidad, la ciencia médica se ocupa poco de ella. Por un lado, los científicos mexicanos han logrado grandes avances contra la batalla del mal de Parkinson y en operaciones de fetos dentro del vientre de la madre; pero por el otro, es mínimo el interés que tienen por descubrir los misterios de algunas plantas medicinales que se han utilizado durante siglos para aliviar un sinnúmero de enfermedades.

Las pocas instituciones que se han ocupado de dichas plantas como el IMSS a través de la Unidad de Investigación en Medicina Tradicional y Desarrollo de Medicamentos o la UNAM con el Laboratorio de Productos Naturales de la ENEP plantel Iztacala, realizan excelentes trabajos de los cuales, muchos se archivan o van a parar a las bibliotecas, sin lograr que esos conocimientos lleguen a toda la población ya industrializados.

Esta mínima importancia que ponen los investigadores y científicos mexicanos hacia las plantas medicinales, hacen que éstas se conviertan en simples remedios caseros y sean vistas como parte del folclor nacional; marginadas, buscan sobresalir por medio del chisme, rumor y mito.

No es de extrañarse que el tepescohuite (mimosa tenuiflora poir) haya cobrado fama durante algún tiempo, se haya convertido en toda clase de productos farmacéuticos y en cosméticos y después volviera a hundirse en el anonimato; o mejor dicho, después de la tormenta de publicidad y descubrimientos milagrosos, la calma llegó con la venta masiva, a gran escala e indiscriminada, del famoso árbol de la piel para formar parte de los cientos de productos que se exhiben en las tiendas naturistas y alguna que otra farmacia sin una patente, sin un registro de la Secretaría de Salud y sin una investigación científica en donde compruebe sus verdaderas propiedades.

na al mundo orgánico, subvierte toda condición normal de la vida y tiende a destruir la estructura orgánica deteriorando todas las funciones. Para ellos, todos los medicamentos farmacológicos son causa de enfermedad, no de salud. Un cuerpo sano tiene todos los medios para destruir y eliminar de su sistema a bacterias, parásitos y virus; por el contrario, un cuerpo enfermo que recibe drogas se volverá aún más susceptible a las invasiones bacterianas y parasitarias. Para que logre curarse, primero hay que colocarlo en un medio ambiente natural y proporcionarle una alimentación adecuada.




La cándida historia del tepescohuite se convierte en tormentosa después del accidente acaecido en San Juan Ixhuatepec en 1984. Ahí nace el mito cuando se aplicó la corteza pulverizada en quemaduras, logrando una rápida recuperación y la disminución de cicatrices en los pacientes tratados. El amarillismo de muchos medios de comunicación hicieron de una planta que había permanecido en el anonimato durante cientos de años, un fenómeno sobrenatural en pleno siglo XX. Comenzó entonces la polémica, las tesis, los descubrimientos, las declaraciones, los milagros, y más declaraciones. Las investigaciones las dejaron para otra ocasión y sólo en algunas instituciones dedicadas a las plantas medicinales se preocuparon por ahondar en las propiedades y limitantes del tepescohuite.

Muchos medios empezaron a tomar partido sobre la efectividad o ineficacia del "árbol de la vida" y se dedicaron a entrevistar al por mayor a médicos, quienes siempre añadían la frase: "todavía no hay estudios científicos". También la palabra comenzó a escribirse en tres modalidades: tepezcohuite, tepexcohuite y tepescohuite* y, por si fuera poco, atribuyeron el "descubrimiento" al ingeniero Roque León, chiapaneco, quien ya cuenta con una fábrica de tepescohuite y ha lanzado varios productos como shampoos, pomadas, cremas de noche, jabones, cápsulas, chicles, talco y polvo.

Después de dos años, un grupo de investigadores logró por fin aislar el principio activo de la corteza que lograba regenerar la piel dañada por quemaduras o lesiones. Los resultados los obtuvieron a mediados del año pasado y a la fecha, no han logrado tener la suficiente difusión sobre su trabajo, el reconocimiento de las autoridades en la materia ni el apoyo suficiente de la institución en donde trabajan, la UNAM.

"Mientras en México los científicos se están peleando por el tepescohuite afirmando unos que no sirve y otros que sí, en Europa y Estados Unidos ya se han realizado varios estudios sobre la corteza. Es muy probable entonces que dentro de muy poco tiempo nos llegue a México el tepescohuite ya industrializado, con la etiqueta de 'made in USA' o 'made in Francia'. Así se expresa la química Rosa Martha Pérez Gutiérrez, única mujer del grupo de investigadores que aislaron el principio activo y descubrieron, por fin, las propiedades de la corteza originaria de Chiapas.

El equipo está integrado por el maestro en ciencias Raúl Yamamoto, los biólogos Gabriel Martínez Cortés, Guillermo Avila Acevedo y José Luis Muñoz López, el técnico laboratorista Martín Moreno Martínez

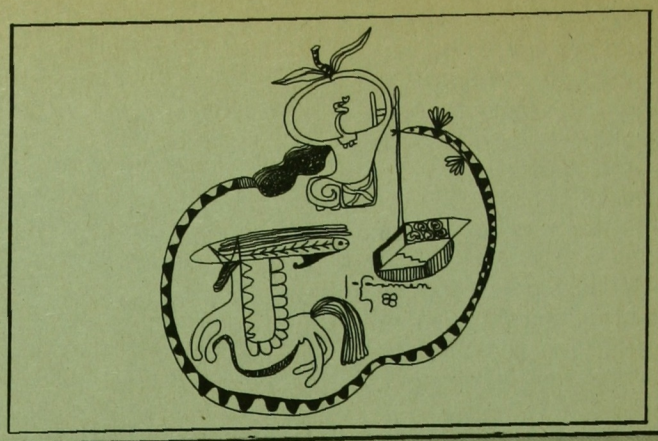
**El ejercicio: la clave de la salud**

Tal vez el punto más importante de las corrientes que defienden la adopción de un sistema de vida natural, y el que menos detractores o escépticos puede originar, es el que se refiere a la necesidad del organismo de hacer un constante ejercicio físico. Ni la mejor alimentación ni los más saludables hábitos de vida rinden óptimos resultados si no se ejercitan de manera rutinaria los músculos del cuerpo.

El ejercicio más saludable –y menos costoso–, es la caminata. Para las personas que nunca han hecho ningún deporte, caminar todos los

días, por diez o quince minutos puede ser un buen principio. Pero no se trata de caminar viendo aparadores; hay que hacerlo con pasos rápidos y largos, con los brazos balanceándose a los costados del cuerpo, y con un ritmo casi marcial. Caminar es el ejercicio ideal, pero cualquier otro también es bueno: la natación, los aerobics, la gimnasia o las pesas, o cualquier deporte como el tenis, el futbol, el beisbol o el maratón. No importa cómo, lo que se necesita es moverse. El ejercicio diario, como parte de la rutina de la vida, es el mejor aliado contra las enfermedades; ayuda a la transpiración, estimula el funcionamiento de los órganos, mantiene fresca y saludable la piel, oxigena la sangre y el cerebro y, por añadidura, es lo mejor contra el sobrepeso.

Una vida más larga y mejor, un cuerpo más ágil y más fuerte, un cerebro más lúcido y capaz, en resumen la salud, es lo que nos ofrece el naturismo, el nuevo camino que podemos seguir. Según ellos, todos los que no les hacemos caso estamos equivocados. Y puede que tengan razón.



y el veterinario Andrés Martínez Cortés. Todos nos explicaron la manera como trabajaron, con bajo presupuesto, en laboratorio escolar, insuficiente material y teniendo que pedir ayuda a otras instituciones para que les donen animales y reactivos para sus experimentos. Ahora Rosa Martha se vio obligada a renunciar a la UNAM y se encuentra laborando en el Instituto Politécnico Nacional; aún así, sigue en las fases finales de la investigación que les valió ser los primeros en descubrir las propiedades del tepescohuite.

"De hecho ya estaba comprobado que podía regenerar la piel en quemaduras; lo único que faltaba era saber cómo lo hacía y qué lo hacía. Entonces se volvió a experimentar en animales y seres humanos para corroborar el verdadero potencial del producto". Raúl Yamamoto nos explicó lo anterior al hablar sobre la forma en que trabajaron y los resultados obtenidos: "Logra regenerar la piel en quemaduras de primer o segundo grados (en las de tercero ya no se puede hacer nada porque se destruyen los tejidos celulares) y lesiones como cortaduras. No puede curar el acné o infecciones que son producidas por bacterias porque no tiene la propiedad antimicrobiana. Sobre lesiones internas, el tepescohuite no acciona porque tiene poca permeabilidad y no logra adherirse a la herida de algún órgano interno bañado constantemente con líquidos".

Con esto se puede afirmar sin temor a equivocarse que el tepescohuite ha revolucionado la ciencia médica en el tratamiento de quemaduras, pues antes no se conocía un tratamiento –a excepción de los injertos– que no dejara cicatriz. Por lo pronto, el equipo de la ENEP ya ha patentado el principio activo en Europa y publicarán un documento completo de la investigación.

Falta también advertir al público de que no compre los demás productos, ya sea medicamentos o cosméticos, y que no se dejen engañar por las tiendas naturistas que, con su lema "todo lo de la naturaleza es bueno", han comercializado con el tepescohuite. Una vez descubiertas sus propiedades, todos los demás productos son innecesarios y obsoletos. Mucho ojo.

* *fem* adoptó esta modalidad tomada del Diccionario de Mejicanismos de F. Santamaría, Ed. Porrúa, México, 1974, y del Catálogo de Nombres Vulgares y Científicos de Plantas Mexicanas de Máximo Martínes. Tepescahuite, del náhuatl tepetl: cerro y cuahuitl: árbol.