

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 trans-

forma 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 extractos 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 creían 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 predicar. 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 glicerofosfórico 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.