

REVISTA INSTINTO

Nº 1

Octubre 2016



Por una cultura de la salud

Una publicación de Catherine Ariana. Editorial Instinto

REVISTA INSTINTO

Nº 1

Octubre 2016



© Catherine Ariana. Todos los derechos reservados.
Si quieres mantener con vida esta editorial, no lo reproduzcas sin el consentimiento de la autora.

Publicado por Editorial Instinto. Octubre de 2016.
Diseño, textos, fotografías y dibujos: Catherine Ariana.

Colaboradores:
"El veganismo, la alimentación del primate" por Désiré Mérien, Francia.
Testimonios de Iván Tobar y Nataly Campos, Chile.
"Transgénicos en tu plato" por Rodrigo Lampasona.

Índice



Editorial

4

Hacia una humana sana

5

¿En qué dirección voy con mi alimentación?

9

“El veganismo: la alimentación del primate”
por Désiré Mérien.

13

Alimentos para la vida: hojas verdes

17

Testimonio: Nataly Campos e Iván Tobar

19

“Transgénicos en tu plato”
por Rodrigo Lampasona

23

Lugares para visitar: Chile - Santuario El Cañi

26

Publicítate y Feedback con Revista Instinto

27



Catherine Ariana

Autora y guía de Higienismo

Editorial

En esta edición especial celebramos un gran evento en la historia de las publicaciones de editorial *Instinto*: la aparición de una revista estructurada y de acceso a la comunidad de provincias de Chile y también el extranjero.

Revista Instinto comenzó como un fanzine de pocas páginas que circulaba en un círculo underground de la capital, en ferias de salud y de índole anarkista. Con el tiempo el material se hizo digital y se repartió por e-mail, además, se subió a la web, siendo primero un blog que luego dio origen al sitio www.revistainstinto.cl. Aquel trabajo se recopiló más tarde en el libro “Instinto. Perspectiva y propuesta frente a la crisis Planetaria” el año 2012. Con el paso de los años se publicó otro en 2015, uno llamado “Alimentar para sanar. *Recetas de cocina higienista*”, sin embargo, quedaba aún un espacio que llenar. El de una publicación que pudiera honrar el nombre del sitio web, porque siempre surgía la pregunta: “¿y dónde está la revista?”. Así que, aquí está.

El objetivo no solo es celebrar a la editorial que gestiono y que da fruto a mis escritos sino que, a su

vez, celebrar la existencia del Higienismo. Este estilo de vida que ha ido sumando adeptos con los años y que permanece siempre bajo cierta discreción. No porque los higienistas no quieran compartirlo, más bien porque no hay muchos espacios en los cuales se nos permita expresar nuestras ideas con libertad. Por supuesto, nuestras ideas son rupturistas en esta sociedad. Hablar contra el azúcar, los asados, las bebidas y otras golosinas es atacar directamente a gran parte de los auspiciadores de los medios de comunicación, por ende, aquellas vías no son una puerta que nos de la bienvenida.

La gracia de esta publicación es ser aquel espacio.

Una hoja en blanco para plasmar el descontento con las políticas de salud actuales y promover otras de fácil acceso tan esenciales como la incorporación de las frutas y vegetales en la dieta. El estilo de nosotros tiene como sello la compatibilidad y la sobriedad.

Trazar las líneas de la salud, a modo de difundir una cultura que merece formar parte del cotidiano.

Espero que disfruten el ejemplar. Ojalá sea el primero de una serie.

Libros publicados por la autora



“Instinto. Perspectiva y propuesta frente a la crisis Planetaria”



“Alimentar para sanar. Recetas de cocina higienista”



Hacia una humanidad sana

Proyectarse en la vida desde nosotros como seres urbanos o desde un medio ambiente, una especie, un Planeta.

Podemos interpretar la vida desde diversas perspectivas, una de ellas es siendo nosotros el centro y otra un satélite. El lugar desde el cual nos planteamos configura profundamente la condición de nuestra mente y accionar.

En la perspectiva antropocéntrica, el centro es el humano:

- La naturaleza está en el patio de atrás del acontecer humano, domesticada en reservas.

- Se estudia la naturaleza domesticada y se cree que así es la vida salvaje, pero la vida está en donde no hay encierro.

Whitman dice mucho más acerca del ser humano en su poesía "Canto a mí mismo" que muchos libros de ciencia convencional, ellos miran desde el umbral hacia la caverna. Desde la IDEA de lo que es humano, no lo humano propiamente y aclaro que ha sido una pregunta constante el "¿Qué es lo humano?", aún somos tema pendiente. Es una pregunta irresoluta, incluso, qué define el género *homo*, ya que se atribuyen a este los ejemplares con capacidad de generar herramientas, lo que podría cambiar luego del hallazgo de instrumentales creados aproximadamente medio millón de años antes de nuestro género ¹.

En la perspectiva naturocéntrica, somos un satélite de la naturaleza:

- Naturaleza es el centro y eso implica perder protagonismo. Somos nosotros quienes nos adaptamos a ella, no se busca su control, manipulación y destrucción.

Es necesario comprender que cuando se está en el centro se corre el riesgo de acomodar todas las cosas a nuestra medida. Los niveles actuales sobrepasan lo sano en un protagonismo avasallador. Tanto que se cree que podemos manipular la creación de la vida a través de semillas transgénicas en laboratorios, empleando hormonas, medicamentos para la eternidad, estando por sobre la ley de la naturaleza, que posee sus ritmos y esquemas.

¹-Del artículo *Casi Humano* de la revista National Geographic, Octubre 2015

Se cambia el curso de los ríos, los valles, se crean desiertos. Algunos plantean que estudiar el proceso de desertización es entender también la evolución de la enfermedad.

El paso de monocultivos que empobrecen la tierra de los nutrientes y la biodiversidad.

-En esta perspectiva se observa desde el umbral a naturaleza. Entendiendo que nosotros somos, en esencia, naturaleza. Unos animales algo desanimalizados, pero que conservan una anatomofisiología de rasgos primates, en especial cuando observamos el aparato digestivo, también la visión capaz de identificar dimensiones, la dentadura, las manos, entre otras cualidades.

Para introducirnos en este cambio de perspectiva es necesario replantear algunos conceptos, observar diferencias como: sabiduría e inteligencia, comprendiendo que la sabiduría consta de un “click” interno del que carece la inteligencia. La mayor parte de los argumentos procedentes de la inteligencia requieren que leas libros o consultes de teorías, experimentos y conceptos previos.

Mientras que en la sabiduría se sabe o se ignora y puede ser entendida por cualquier individuo, sea un erudito o un analfabeto, ya que depende de darse cuenta. Cualquier individuo que no sufriera del proceso de olvido o que sea capaz de recordar con facilidad, que cuente con capacidad de observación y de un estado alerta de la realidad que lo rodea.

La sabiduría es la base del conocimiento. Es lo que hace “sentido” interno. Un conocimiento intrínseco a la especie. Está conectado con la ley natural que rige a los seres vivos. La que ha estudiado la biología y la medicina, entre otras ciencias de la salud, y que también se puede descubrir a través de la observación del funcionamiento de las maquinarias orgánicas.

Si pudieramos visualizar el conocimiento como una madeja de hilo en la cual un extremo simboliza una temática que luego puede cambiar a otra relacionada, por ejemplo, pasar de la cuestión de la alimentación a dialogar acerca de la mente, de la mente a la sexualidad, de la sexualidad a la expansión de la especie, de la expansión a la contaminación.

En el fondo, comprender que la parcelación es una ilusión.

Creemos que el hígado en sí mismo no tiene nada que ver con la piel, que el movimiento no tiene relación con la columna y la columna con los órganos internos y así, tantas cosas. Creamos divisiones imaginarias para sentirnos más seguros. Creemos que el daño que sufra nuestro hígado no afectará al intestino y eso no es así.

Esta división se observa en otros planos, por ejemplo, ponemos rejas en nuestras casas para estar aislados, aunque, ¿se puede estar separado realmente con millones de habitantes rodeándonos? todo esto es ¿para protegernos de qué exactamente?. En una sociedad basada en la confianza y con recursos éstas medidas son innecesarias, no así en aquellas en las que la pobreza y la desigualdad de clases es pronunciada. En Canadá no se ven cercos enormes, tampoco en el campo, en donde la mayoría de las personas sobrevive aún con métodos de intercambio. ¿Para qué robar en una zona donde la mayoría tiene acceso a recursos, en donde no se tiene una idea heredada de lo que es un bien valioso?

Mente y cuerpo son uno solo, sin embargo, en alguna parte de la historia se creyeron divididos.

Si fueran al unísono, seguramente no veríamos los niveles de violencia y enfermedad orgánica a los que estamos expuestos y que parecen cada vez más “normales” para nosotros.

Actualmente, se convive con el cáncer con tanta frecuencia como con la de un resfrío y no es que yo sea alarmista, es que es la realidad. Cada paciente que atiendo cuenta con algún cercano que sufre de cáncer.

Consideramos normales cosas absolutamente opuestas a las necesarias para el cuerpo. Comer en la madrugada o en la mañana en abundancia, cuando el cuerpo a esa hora hace la limpieza y no se debiera detener el proceso con la ingesta de sólidos.

A los niños se les alimenta con comida chatarra, chocolates, y sustancias sumamente pesadas para sus intestinos, incluso en algunas culturas con alcohol desde edad temprana. Para entenderlo mejor: ¿se te ocurriría alimentar a una foca con papas fritas? La respuesta habitual sería “no”. Se tiende a dar a cada animal el alimento para el cual está diseñado. En tal caso, a una foca se le dará peces. En cambio, nosotros nos llenamos de las más diversas e ingeniosas mezcolanzas, así la alimentación ya no es un acto de nutrición, es una entretención o, en su opuesto, un mero trámite.

El ser humano está diseñado para digerir FRUTAS y, por lo tanto, requiere de ellas en gran abundancia. Las frutas se digieren rápidamente en el intestino y, a diferencia de la idea que se tiene de ellas, la facilidad en su asimilación sostiene mejor la energía del organismo.

La alimentación es lo que nos mantiene con vida. Los alimentos son los ladrillos que nos edifican, realmente “somos lo que comemos”.

Los animales pasan gran parte de su tiempo enfocados en su alimentación, acorde al ser que son, sin embargo, el ser urbano se esfuerza día a día para alejarse de la naturaleza de su cuerpo lo cual, en un entorno de edificios y cemento, es fácil de olvidar.

El té, el café, el azúcar, las harinas blancas, las frituras, el alcohol, entre otras sustancias, son drogas que crean a corto o largo plazo dolor y enfermedad y la angustia casi crónica de esta sociedad que se sostiene sobre organizaciones en donde los individuos ya no son personas sino que dígitos estructurados con protocolos, poder.

Es conveniente tener a la gente enferma porque así no tienen tiempo de vivir, ni de ser ellos quienes dominan su vida ni sus actos. El enfermo siente miedo y duda de sus facultades. Necesita creer en los culpables de siempre: el dinero y sino es el dinero es el estado y los políticos, si no son los políticos son los padres, los educadores. Cualquier chivo expiatorio útil para no asumir la propia responsabilidad, para no desarrollar voluntad personal. Aquella máxima cualidad que está ligada directamente con la libertad, al igual que a la salud, un estado tan legítimo e innato del ser como la respiración.

La salud es un estado que demanda restablecerse con urgencia. Recordar ¡lo vivos que estamos!.

No se puede hacer un cambio externo sino se vivencia una limpieza interna, sin duda, limpiar nuestros tejidos y vísceras es limpiar también lo que sentimos, cómo pensamos, cómo respetamos, cómo amamos.

Se sabe que las emociones quedan alojadas en forma de toxinas en el cuerpo y que gran parte de las enfermedades se originan en el colon, por lo tanto, desintoxicar el organismo va más allá de un inicial beneficio orgánico. Lo que produce este primer bienestar de la vitalidad es personas capaces de hacer sus elecciones, de atreverse a ser quienes son porque aprenden a decir NO a lo que provoca muerte (y estamos bombardeados de una cultura pro-enfermedad, lo que no deja de ser), y a decir SI a aquello que nunca se atrevieron por miedo.

Un individuo feliz y pleno es exótico, tanto como lo es encontrarse con un adulto verdaderamente maduro. Aquellos maduros son tachados de rebeldes e inadaptados cuando, en realidad, son individuos con una percepción elevada de la vida y que se resisten a la programación de su personalidad por un sistema que impone un estándar de comportamiento.

El Higienismo adaptativo está especialmente enfocado a vivir un proceso íntegro de sanación, que se origina en cómo se come y luego, en cómo se piensa, se siente, ama y comparte en la comunidad. Dicha transformación se prepara durante meses y por etapas, pasando primero por una desintoxicación profunda y luego por una transición hacia lo que es una dieta de mantención equilibrada que considera factores como el espacio de la psique y lo orgánico, la situación económica y vida actual del paciente.

El primer enemigo a derrotar durante el tratamiento higienista, es al enemigo interno que surge de la desconfianza en las cualidades de la vida...en la desconfianza de que tenemos cierto impulso natural a sanar y que son, de hecho, algunos de nuestros intentos por cubrir los síntomas lo que más obstaculiza el progreso de la sanación. Nuestro comportamiento ignorante le estorba al cuerpo y su propia sabiduría. Creemos que lo sabemos todo y, la verdad, es que estamos aún lejos de comprender el funcionamiento de nuestro universo interno y externo. Es preciso aprender a escuchar al cuerpo, hacer un reaprendizaje, comprender sus señales. Recrear su lenguaje en uno que es nuevamente legible.

A grandes rasgos, el cambio significativo lo experimentaremos como sociedad cuando cada uno de nosotros sea una célula verde, con capacidad de influenciar. Ese es el inicio de una nueva sociedad sana. Cuando nuestro impulso vaya en dirección a restablecernos y no a destruirnos. Es una lección profunda la que nos queda por delante, pero en ese camino estamos. Y el primer paso es empezar a cuidarnos nosotros mismos. Escribir un libro personal que contemple los talentos y las debilidades, el trazo de nuestra madurez, cuál es mi aporte a la sociedad, una memoria de los alimentos que sanan y de aquellas sustancias que destruyen, un mapa de los oasis con vida, un camino para regresar de vuelta a nosotros. Un mensaje de amor y de consuelo a las próximas generaciones, para que no se abandonen y maten como lo hicieron las anteriores. Para que vean con precaución los complejos hilos de la manipulación global, que se extienden sobre el cultivo de alimentos, los medios de comunicación, la aparente “caridad” de algunas organizaciones, el sistema de “salud” convencional, los impuestos, las leyes, el estado, entre otros. Que sean capaces de ver más allá de aquellos patrones y de los vacíos heredados de la crianza para crear un original curso de los eventos basados en otros principios lejanos a la imposición y la violencia.

La nueva generación es alérgica a la violencia, la rechaza porque ellos mismos no pueden lidiar con ella, no la soportan. Y como no pueden aguantarla luchan para que no prosiga su reproducción.

Solo con un patrón nuevo de ternura y de bondad se podría crear una realidad opuesta a la que conocemos. Eso puede suceder, en especial porque dicha generación es más sensibles y consciente, producto de que sus cuidadores tuvieron una comunicación respetuosa, dando explicaciones en vez de imposiciones. Por ello le choca ver cómo se ha comportado nuestra especie durante los siglos anteriores. Ve en el pasado locura y muerte y sabe que la solución no está en revivir doctrinas políticas utópicas que fallaron, produjeron muerte y represión.

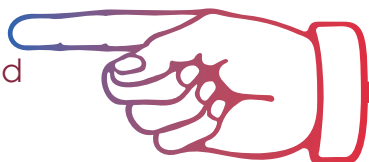
Lo importante es que esta generación de sensibles no sufra al extremo de querer adormecerse con drogas, ya que éstas corromperán sus sentidos y su disposición, el respeto que profesan hacia si y los demás. Es de relevancia saber lidiar con la sensibilidad hacia el dolor de la especie. Erich Fromm lo menciona en su libro *El arte de amar*, la separación que sufrimos de la naturaleza acarrea un gran dolor que se intenta cubrir con el uso de drogas, muchas de las cuales son bastante aceptadas (tabaco, té, café, entre otros), sin embargo, no por ello inocuas. Es preciso poner en práctica un estilo de vida que carece de ellas para observar cómo es nuestro comportamiento sin dichas sustancias.

La generación de los mensajeros ya está en acción. En ellos radica una gran esperanza.

Desde ya, podemos iniciar el cambio que acontece en nuestra vida próxima. Lo mejor es que eso únicamente depende de nosotros mismos.

¿En qué dirección voy con mi alimentación ?

Acidez
Enfermedad
Toxinas



Nutrición convencional.
Dieta omnívora y carnívora.
Comida chatarra.
Incompatibilidades.

Alcalinidad
Salud
Desintoxicación



Higienismo, Higiene Natural
(Natural Hygiene), Ciencia de
la Salud (Health Science),
Higiene Vital (Hygiène vitale).

Existen diversas propuestas nutricionales, lo que hace que la elección de una vía sea cada vez más compleja. Sin duda, la mejor manera de elegir una será la práctica misma y también estudiar profundamente la teoría que cada una presenta.

En este artículo presentaré el higienismo, un estilo de vida y de alimentación que se contrapone a la perspectiva convencional. Aquí explicaré los detalles de ello.

Se puede entender el higienismo como la ciencia del bienestar humano.

El término procede de la voz *hygíeia*= higiene, limpieza, la diosa de la salud, hija de Esculapio, dios de la medicina.

El movimiento higienista comienza a ser documentado en el año 1820 en los Estados Unidos por autores como Sylvester Graham, que con un gran interés difundió la prevención del alcoholismo, el uso de las harinas integrales y el vegetarianismo y el médico Isaac Jennings, quien tras 20 años de ejercer usando tratamientos médicos convencionales se dio cuenta de que con medicamentos sus pacientes no mejoraban las condiciones de salud ni su potencial de recuperación. Debido a ello emprendió experimentos con placebos creados con pan y diversas sustancias naturales como agua, hasta

llegar a la conclusión de que una dieta sana y naturaleza era lo más apropiado para la cura de las enfermedades a lo que él se refería como "Let alone" (dejar solo). En esos años denominaría la corriente bajo el término de ortopatía.

En 1920 surgiría Herbert Shelton, uno de los autores higienistas que más influenció y dio voz al movimiento con su revista *Hygienic Review* y la publicación del libro *La antidieta* de su alumna Marilyn Diamond. Shelton extendió su investigación a territorio europeo, en donde originaron nuevas escuelas los discípulos Désiré Mérien y Albert Mosséri (franceses), Marc Ams (español), y Franz Kontz (alemán).

En Alemania, Arnold Ehret investigaba acerca de la dieta amucosa, la cual era rica en alimentos crudos y suprimía sustancias procesadas.

El término higienismo se acuñó en Francia donde Mosseri y Mérien ejercieron gran influencia con sus escuelas y centros de ayuno. El uso de este término se extendió luego en el mundo hispanohablante.

André Torcque plasmó el legado y la investigación higienistas en español a través de su prolífica editorial Puertas Abiertas a la Nueva Era, en donde publicó textos de autores como Shelton, Mérien, Mosseri y Christian Jaime.

Entre otros autores de esta disciplina también destacan John Henry Tilden escritor del libro *La toxemia*, T.C. Fry creador del Health Science Institute en Estados Unidos, el doctor Jean Seignalet quien introducido en el sistema médico francés aportó significativamente con sus investigaciones en la dieta cruda. La recopilación de su obra rica en estudios científicos se encuentra en el libro *La alimentación, la tercera medicina*.

En América Latina cabe mencionar a Eneko Landaburu del país Vasco con su proyecto social Opaybo en actual ejecución en Argentina, a Mauricio Esteban con la Escuela de Higienismo Integral en Chile, así como las publicaciones de Editorial Instinto de mi autoría.

Tanto las escuelas norteamericanas, europeas y latinoamericanas indagaron profundamente en la desintoxicación como método de auto-regulación del cuerpo, creando centros de salud que hasta el día de hoy se enfocan en el estudio de la alimentación sana óptima.

Características del higienismo

El higienismo estudia la vida sana y se basa más en el análisis de la naturaleza y la experiencia empírica en el propio cuerpo que en las investigaciones realizadas en los laboratorios en donde las condiciones difieren de las reales en el organismo, sin embargo, considera diversas fuentes académicas que confirman con frecuencia los principios básicos para una vida sana.

Para el higienismo toda sanación se debe a un proceso de autosanación, por ello tiene un alto concepto de los derechos de los individuos. Considera que la salud es una cualidad intrínseca a todo ser vivo. Cuando la esencia natural de un individuo es vulnerada surge el desequilibrio y la enfermedad. Esta vulneración puede ser química (a través de lo que se ingiere, medio ambiente, medicamentos) o psicológica (maltrato verbal y físico, ideas autodestructivas).

El higienismo se promueve como un estilo de vida más que como una dieta momentánea.

Lo que comparten todas las líneas de higienismo son los siguientes conceptos:

- La crisis curativa y la limpieza interna

El mantenimiento de la salud es un proceso incesante que tiene lugar en cada organismo. Cuando el cuerpo humano sufre una invasión de sustancias tóxicas que sobrepasa sus limitaciones para eliminarlas de forma normal, éste organiza una acción de emergencia cuya misión es efectuar la eliminación de la carga tóxica, dicha medida de crisis recibe el nombre de enfermedad o malestar.

La enfermedad es un estado desarrollado por el propio organismo como una medida de emergencia para limpiarse y reponerse.

Tal como sostiene el doctor John Henry Tilden en su libro *La toxemia*:

"En el proceso de construcción del tejido -metabolismo- se lleva

a cabo una síntesis de células -anabolismo- y una destrucción de células -catabolismo-. El tejido desechado es tóxico, y en un estado de buena salud -cuando el nivel de energía nerviosa es normal- se elimina de la sangre tan pronto como se genera. Si, por cualquier causa, la energía nerviosa se disipa -debido a una excitación física o mental o a malos hábitos- el cuerpo se enerva. En este estado, el proceso de eliminación se paraliza, lo que provoca una retención de toxinas en la sangre o toxemia. Una vez que se produce, esta acumulación de toxinas no se detiene hasta que, al eliminar las causas, se recupere la energía nerviosa.

Las denominadas enfermedades no son más que el esfuerzo que hace la naturaleza por eliminar las toxinas de la sangre. Todas las denominadas enfermedades son crisis de toxemia."

Para combatir la toxemia se requiere de una limpieza interna.

La mecánica del ayuno o desintoxicación consiste en poner a prueba la depuración del organismo, en una limpieza que opera desde el interior, disminuyendo la ingesta calórica y fomentando el proceso de autólisis o autofagia, en que el cuerpo se provee de las propias reservas, de esta manera, se liberan las toxinas al torrente sanguíneo para ser expulsadas por los órganos emuntorios como la piel, riñones, hígado, pulmones e intestino grueso.

-Dieta atóxica, anticáncer

El estudio de los alimentos y sus propiedades curativas ha sido esencial para el desarrollo de la metodología higienista.

Es la dieta la vía por la cual se impulsa la limpieza interna, la riqueza en vitaminas y minerales de los alimentos colabora en la labor de regeneración de los tejidos y la expulsión de toxinas, a largo plazo con una nutrición de calidad.

El enunciado: *"Mínimo consumo óptimo es máximo rendimiento orgánico"* expresa el principio de la dieta, debido a ello se eligen las frutas y vegetales crudos, alimentos fácilmente digeridos por el cuerpo.

El descubrimiento de las propiedades nutritivas de estos alimentos son cada vez más difundidos por su

riqueza en aminoácidos, antioxidantes y fitonutrientes, entre otras sustancias de gran relevancia para la correcta función del organismo.

El higienista es riguroso a la hora de qué alimentos consumir y cuáles evitar, cómo combinarlos, en qué estado ingerirlos y cuándo. No consume refinados como harinas blancas, arroz blanco, sal y azúcar, ni estimulantes como cacao, café, té, tabaco y alcohol ni drogas duras, entre una serie de sustancias industrializadas. Se hace una diferencia entre los alimentos, que serían aquellas sustancias que en el proceso de su digestión no aportan toxinas sino que elementos de nutrición y los comestibles, asociados a aquellos que aportan toxinas, roban nutrientes o energía. En el siguiente recuadro se enlistan las sustancias consideradas como comestibles y alimentos. Comestibles porque se pueden comer pero no significa que sean sanos necesariamente.

Comestibles	Alimentos
- Ø Refinados: Azúcar, arroz, trigo. - Ø Sazonadores: Sal, ají, especias picantes. - Ø Frituras - Ø Mariscos - Ø Soja de todo tipo - Ø Carnes (considerando el pescado) de criadero. Línea vegetariana. - Ø Alcaloides: Té, café, mate, chocolate. - Ø Productos industriales, congelados y enlatados. - Ø Bebidas gaseosas y alcohólicas. - Ø Uso de microondas - Ø Incompatibilidades alimenticias como proteínas con proteínas, almidón con proteínas, entre otras. - Ø Drogas duras y alucinógenas.	☀ Frutas frescas: especialmente las orgánicas y de estación. ☀ Frutas desecadas ☀ Vegetales crudos y frescos ☀ Cereales integrales alcalinos: quinoa, amaranto, choclo, entre otros. ☀ Almidones: papa, zapallo, camote, yuca, entre otros. ----- ☀ Semillas oleaginosas sin tostar y sin sal: almendras, nueces, pistachos. ☀ Alimentos de origen animal: queso y yogurt de cabra, huevos de campo, miel. ☀ Legumbres: lentejas, arvejas secas, entre otros.

En el recuadro se aprecia una subdivisión desde la mención de las semillas oleaginosas en adelante, lo que simboliza es que aquellos alimentos no se deberían ingerir en gran volumen y su ingesta dependerá de la edad y actividad del practicante. Las proteínas generan desechos en su asimilación, por ello se evitan, sin embargo, no se suprimen totalmente ya que si hay crecimiento o ruptura de tejido a raíz del deporte, serán imprescindibles.

El higienismo es de tendencia fruto-vegetariana. Se han desarrollado diversas obras y propuestas con respecto a la compatibilidad de los alimentos y sus efectos en el organismo. Es este tópico uno de los que ha procurado más atención de los autores. Parece ser evidente que al mezclar ciertas sustancias se producen efectos positivos, mientras que con otras, resultados catastróficos. Frecuente es la mención de la sandía como postre tras un almuerzo de carne con arroz. Es típico escuchar, en tal caso, los comentarios en contra de la sandía, no obstante, la sandía en monodieta es una fruta inocua e hidratante. Al ser mezclada con la carne e incorporada de postre, la sandía se pudre. Por esta razón el higienista promueve los almuerzos de fruta en monodieta, es decir, una fruta, sin mezclar. Hay diferentes ideas con respecto a este principio. Otros autores plantean la ingesta por capa de frutas compatibles.

Diferentes tendencias

Existen diferentes corrientes de esta disciplina adaptadas a las condiciones climáticas, geográficas y la disponibilidad de alimentos de cada zona.

Entre ellas se pueden mencionar: Natural Hygiene (EE.UU.), Higiene Vital e Higienismo (Francia y España), Higienismo Frugal (Costa Rica, Perú y Brasil), Higienismo Integral y Adaptativo (Chile).

Las propuestas de tratamiento difieren entre las líneas, mientras que en algunas se promueve el ayuno con agua otras presentan oposición a este método y optan por dietas ricas en jugos de frutas o vegetales acordes a lo que se cultiva en cada localidad y estación del año.

La línea que promuevo y del cual soy gestora, es una derivación de la Escuela de Higienismo Integral, se diferencia en algunos aspectos terapéuticos y en la restricción de algunos elementos como los lácteos de vaca y los cereales ácidos como el trigo y arroz integrales. Además, por su nombre, da gran énfasis al aspecto adaptativo del ser humano y de su dieta, acorde al clima y la zona geográfica que es su hábitat, en concordancia con otros factores de la vida personal. También a la necesidad de movimiento y deporte en una vida sana.

Movimiento poco conocido y controversias

Pese a la trayectoria del higienismo éste ha sido un movimiento poco conocido, la razón principal de ello es el desafío que implica su práctica en las condiciones medioambientales y, sobre todo, sociales actuales por la polémica que se produce en contraposición al método aplicado en laboratorios de medicina y nutrición convencional. Por supuesto, en el contexto de individuos sanos, algunos valores considerados como “normales” difieren.

La disminución de las editoriales relacionadas a la materia ha sido otro factor que ha afectado la difusión de dichas investigaciones.

El factor de mayor conflicto es la restricción de las proteínas en la dieta, del agua (que no se incorpora, ya que se obtiene de las mismas frutas y vegetales ingeridos), así también, la compatibilidad de los alimentos.

Estas cualidades exigen a los practicantes bastante disciplina, lo que fortalece la voluntad y la capacidad de tomar decisiones.

Sin duda, lo mejor para conocerlo, es probarlo.



Catherine Ariana
Guía y autora de
Higienismo adaptativo

catherinearianna@yahoo.es
989130303

El veganismo: la alimentación del primate

Artículo publicado por Désiré Mérien para su revista Nature et vie.
Publicado en el número 133, del segundo semestre de 2016. Francia.

1- Descripción

El veganismo excluye los productos animales como las carnes, el pescado y mariscos: crustáceos. Además, los productos alimentarios que son derivados no son aceptados. Se trata de los huevos y, principalmente, los lácteos, la leche natural y sus transformaciones: yogurt y quesos de varios tipos.

2- Postura en cuanto al veganismo

Desde el origen, el hombre como todos los mamíferos, ha debido preocuparse de su alimentación. Abandonó África para expandirse sobre todo el Planeta, debió adaptarse en función de los alimentos a su disposición.

Los vegetales sobreañadidos: las semillas (trigo, arroz, maíz, etc) luego los derivados de la leche (yogurt, quesos) y también los productos animales (especialmente durante los periodos glaciares): carnes, pescado, mariscos, etc.

Actualmente en occidente, incluyendo América pero también otros países como Japón, cuentan con aquellos alimentos a su disposición. Excepto en ciertas zonas como África y otros donde la desnutrición existe.

De este modo, en los países sobrealimentados, el veganismo es frecuentemente considerado una secta.

O es más bien una filosofía de vida, una elección ética y no solamente un "sistema alimenticio". Es quizá considerado como elegido más que sufrido.

3- La salud en veganismo

El resultado de la alimentación pone a nuestra disposición nutrientes apropiados para asegurar nuestra supervivencia inmediata y, a corto plazo, para permitirnos efectuar nuestras actividades físicas e intelectuales. Observemos que nuestros tres grandes nutrientes aportan compuestos de Carbono (C) e Hidrógeno (H):

-Glúcidos: C, H, O (Oxígeno).

-Lípidos: C, H.

-Proteínas: C, H, O, N (Nitrógeno).

Todos estos elementos pueden ser cubiertos por el veganismo.

Su utilización energética se escribe:

$C + O_2 \rightarrow CO_2$ dióxido de carbono volátil

$H_2 + \frac{1}{2} O_2 \rightarrow H_2O$ agua igualmente volátil

El conjunto: $C + H_2 + \frac{3}{2} O_2 \rightarrow CO_3H_2$ ácido carbónico

El ácido carbónico es un desecho volátil que expiramos a partir de nuestros pulmones.

La alimentación vegana debe ser emprendida con precaución en el periodo de la infancia (0 a 7 años luego de 7 a 14 años), la adolescencia (14 a 21 años) y del pre-adulto (21 a 28 años). Durante estos periodos por el fuerte crecimiento celular, el aporte y la asimilación de proteínas es necesaria.

Désiré Mérien

De profesión biólogo, Désiré se acercó al Higienismo a través de los libros de Shelton. Luego, en 1970 creó la asociación y centro de ayuno Nature et vie, ubicado en la Bretaña francesa, que desde entonces se encuentra en funcionamiento. Convirtiéndose en un espacio abierto para todos aquellos interesados en practicar y discutir el tema del ayuno y la alimentación original humana. Autor prolífico, ha hecho un gran aporte en el área del ayuno y la compatibilidad de los alimentos. Publica periódicamente la revista Nature et vie en Francia. En su centro se han formado autores como Eneko Landaburu y Karmelo Bizkarra, figuras que fueron influyentes en la difusión del Higienismo en habla hispana.



Algunos títulos del autor disponibles en español:

-Las claves de la salud.

-Los fundamentos de la Higiene Vital.

-La Biorrespiración. Esta técnica desarrollada en el centro ha colaborado significativamente a los ayunadores para finalizar su proceso. Tiene la función de calmar la ansiedad y ayuda a la excreción de toxinas.

Otras obras de interés en francés:

-Les associations alimentaires compatibles. Tomo 1 y 2.

-Peut-on guérir du cancer?

-Le jeûne hygiéniste par paliers.

A sus 81 años (nacido en 1935), sigue su actividad atendiendo pacientes en Ploemeur y Paris, publicando libros y sosteniendo el centro Nature et vie. Désiré siempre ha comentado que la vida humana podría llegar a los 140 años y, a él, sí que se le cree.



Désiré y yo.

Fotografía de mi viaje a Francia, realizado el año 2013.

Puede consultar más información en la sección "Ayuno, Nature et vie" del sitio web www.revistainstinto.cl

Todos los mamíferos comienzan su vida por la lactancia. Es debido a ello que los complementos lácteos, así mismo ovo-lácteos, deberían ser conservados hasta los 28 años: la edad de entrada a la adultez.

Los animales mamíferos viven generalmente 5 veces su edad de llegada a la adultez, es así que, matemáticamente, nosotros dejaríamos de vivir a los $5 \times 28 = 140$ años.

Sin embargo, eso parece inaccesible, por el momento.

De hecho, es como si la población, en la cual la edad de sobrevivencia ha, sin embargo, avanzado después de la edad media, desapareciera alrededor de los 70 años: la mitad de su tiempo de vida inicial de 140 años.

Ciertos avanzados llegan a los 80 años, más difícilmente a los 90 años, aún menos a la edad de centenarios y más.

Mas, a la inversa, numerosos son los que fallecen antes de los 70 años, por diversas enfermedades como el cáncer (1).

En conclusión, los aportes proteícos generadores de desechos del género de la urea y ácido úrico, que son necesarios en el comienzo de la vida, deberán reducirse significativamente en la edad adulta.

4- El veganismo: la alimentación del humano adulto.

Después de los 28 años, es necesario reducir enormemente la ración de proteína si se desea vivir en buena salud en la edad mayor. Es así que nosotros hacemos durante décadas una transformación hacia el veganismo, que es la alimentación de la longevidad.

Naturalmente, todo debe ser progresivo, sin sectarismo. Es como si toda nuestra vida fuéramos lactantes que dejaran la dieta láctea para ir hacia una alimentación más compleja, más vegetal.

Cada uno debe observar su trayecto de vida que debe ser largo y verificar que su termogénesis (temperatura humana de 37°C) y su energía física (muscular) e interlectual (cerebro) sea satisfactoria.

El éxito, la vida sin enfermedad es una bendición comparada a la vida encamado y prolongada por antibióticos, cortisona y vacunas sistemáticas.

Mas ¿qué se dice de los minerales y las vitaminas?

Primero, remarquemos que estos productos vienen de los vegetales para crear a los animales que los humanos omnívoros consumen (lo que reduce la mitad de su tiempo de vida).

Entonces, tómelos directamente de los vegetales, sin estos malos intermediarios.

Constatamos que la mayor parte de las vitaminas y minerales provienen del mundo vegetal. Y el veganismo incluye una filosofía de vida natural que requiere una exposición (moderada) al sol y los elementos (aire, lluvia, frío, calor) del clima.

La vitamina D no necesita más que 30 minutos de exposición, con el rostro y las manos descubiertos al sol.

Para la vitamina B₁₂, se requiere un poco más de sol, por el contrario del consumo de aceite de hígado de bacalao, el cual fue forzado en otro tiempo a los de mi generación.

Entonces, vive el veganismo inteligentemente, modifícalo si es necesario, de manera que permita existir a una edad avanzada como los Hunzas y en actividad.

Désiré Mérien

En contribución a Revista Instinto. Traducción: Catherine Ariana.

26 de septiembre, 2016

1) Recomendamos al lector que vea nuestra obra *Los medios para evitar la aparición del cáncer* (en francés *Le moyen pour empêcher l'apparition du cancer*), ediciones Lanore. Disponible en librería por correspondencia de Nature et Vie por un precio de 17€ + 3€ (costo de envío). www.nature-et-vie.fr

Alimentos para la vida:

Hojas verdes

¡A combatir la anemia con unas buenas ensaladas!



Es muy habitual entre las personas que comen vegetales elegir siempre los mismos: tomate, lechuga, pepino y palta. No obstante, esto no es lo mejor si se desea obtener los nutrientes necesarios para sobrevivir con una dieta vegetariana. De hecho, es este tipo de prácticas las que conllevan las comunes anemias que sufren los vegetarianos promedio. Además, el problema es que siguen incorporando azúcar y harina refinada, entre otras nocivas sustancias como la soja, lo que conlleva a que en vez de nutrición ocurra una pérdida de nutrientes.

Las hojas verdes son el secreto de una ensalada vitalizante, de hecho, son ellas las que poseen la mayor fuente de calcio, hierro, vitaminas C, A y magnesio de nuestra dieta. Por supuesto, poseen otros nutrientes importantes como la clorofila que nos mantiene a salvo de los radicales libres y del

envejecimiento, colágeno que es parte de los tejidos de nuestro cuerpo como la piel (por eso se dice que comiendo lechuga tendrás una piel bonita) y zinc fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico, entre otros.

Las vacas producen sus litros y litros de leche comiendo grandes cantidades de hojas silvestres, entre ellas, el nutritivo diente de león. Debido a ello es raro que las personas piensen que requieren tomar leche para producirla en abundancia. Es típico que a las madres en etapa de lactancia se les exija el consumo de leche de vaca en los consultorios y que, quienes se rehusan, sufran la persecución de sus familias. Seguramente esta percepción se debe a la falta de información y a la tendencia de ver vegetarianos malnutridos que no son un ejemplo de salud. No obstante, es importante saber aislar aquellos casos de enfermedad y no considerarlos como una referencia de los resultados de una dieta.

Los factores que influyen en la salud son diversos y su entendimiento requiere de una visión global. Por lo demás, una madre en etapa de lactancia agradecerá contar con una gama amplia de vegetales en su ensalada, no solo de hojas, también de raíces como la zanahoria y la betarraga.

La foto exhibe la ensalada de hojas que siempre ingiero antes de mi ensalada con frutos, raíces y flor. Dichos ingredientes se mencionan en detalle en la publicación *Instinto. Perspectiva y propuesta frente a la crisis Planetaria*. A la hora de la cena preparo 2 platos de ensalada cruda antes de comer una porción de alimentos cocidos como verduras, algún almidón, cereal o proteína, sin mezclar entre ellas. La gracia es que lo crudo se coma antes y en mayor proporción que lo cocido, ya que lo crudo provee de agua y enzimas que son muy necesarias para poder hacer una digestión ligera.

La ensalada de la fotografía contiene: perejil, espinaca, mizuna verde y morada, lechuga francesa y tat soy. En cada ensalada contemplo comer mínimo 3 tipos de hojas verdes y eso mismo recomiendo a mis pacientes, en especial a aquellos que desean perder peso, debido a que las hojas

sacian más y no aportan calorías como sí lo haría una porción grande de palta con raíces. Además, las hojas amargas como el perejil, berro y rúcula ayudan a quemar grasas y a desintoxicar el organismo por su cualidad diurética.

Por supuesto, a esta aventura de las hojas hay que lanzarse con cierta precaución. Los sabores amargos podrían ser tan intensos que apenas puedas probar tu ensalada. Hay algunas hojas que sirven para suavizar como la lechuga y la espinaca, ayúdate de ellas para equilibrar tu ensalada y no te espantes con algún sabor que sea muy intenso para ti. Un aliño amable es el aceite de oliva extra virgen. Úsalo con moderación si el sobrepeso es un problema para ti.

Espero que puedas probar nuevas recetas en casa y disfrutar de los sabores de este importante ingrediente. Hay muchos sabores por descubrir, en especial, los de la flora salvaje.



Chez moi (en mi casa)

En casa siempre abundan los colores en las ensaladas y, por supuesto, no usamos sal, ají, mayonesa, ketchup ni trucos de ese tipo. Dichos productos son irritantes del intestino y, por ende, no son bienvenidos en la mesa de una persona que sufrió por varios años colon irritable.

Creo que los colores son un buen indicador de la variedad de nutrientes que se ingiere. Además, estimula bastante ver las ensaladas recién preparadas, con su frescos olores y su suave textura. Escuchar música suave y contar con una grata compañía ayudará a tener una cena provechosa.

Les recomiendo que no olviden comer sus hojas verdes de aquí en adelante, ya que: **¡sin hojas no hay salud!**

Una pareja con amor por la salud y la ciencia

Nataly Campos e Iván Tobar



La familia antes de su transformación.

Reencuentro con el Origen

Por Nataly Campos

Mi nombre es Nataly Campos. De profesión soy microbióloga de alimentos.

Llegué al Higienismo gracias a que empecé a cuestionarme la vida que llevaba y lo que yo deseo para este mundo, que es más sustentabilidad, mayor ecología. Sin embargo, esta visión se contraponía a mis prácticas diarias, sobre todo de la alimentación. La cantidad de basura que botaba diariamente proveniente de alimentos de la industria no era coherente con los principios que quería entregar a mi familia.

Al informarme sobre Higienismo, me di cuenta que este camino me llevaría a una alimentación más consciente conmigo y, a la vez, con mi entorno.

Muchas comidas que hoy son parte de nuestra cultura fueron creadas por circunstancias especiales que se han vivido en el planeta, donde en ocasiones hubo una sobreproducción de un tipo de alimento que es estacional. En otras se creó para expediciones largas o simplemente para guardar para época invernal donde los alimentos frescos escaseaban.

Algunos fueron creados para la guerra y otros simplemente para el gusto del consumidor. Dándole el nombre de conservas, ya sea en frasco, deshidratado, por frío o aditivos (sal y azúcar).

Hoy en día creemos que esos alimentos son necesarios u otras veces es, simplemente, lo que queremos comer y ese querer nos va hundiendo cada vez más en la inconsciencia y esa inconsciencia nos lleva a la enfermedad. Guiados por el gusto y no por el instinto, olvidamos y acallamos con pastillas los gritos desesperados de nuestros cuerpos, buscando afuera, o a veces en la respuesta de un médico, el por qué de nuestros síntomas sin darnos cuenta que esos síntomas son solo la respuesta a lo que ingerimos día a día: desayunos copiosos llenos de excitantes y estimulantes, almuerzos artificiales y mal balanceados, onces llenas de té y pan. Cenas por las que solo nos sentamos a esperar que lleguen de algún reparto a domicilio.

Rara vez ingerimos fruta y, si es así, en mínimas cantidades, además, de postre lo que es un error garrafal.

Por mucho tiempo la educación, el gobierno y los medios de comunicación nos han querido “aconsejar” sobre los productos que debemos consumir. Que todos debiésemos comer lo mismo porque eso es “bueno” para la salud. Mientras nosotros no nos cuestionamos nada, seguimos estos consejos sin nunca averiguar quién los financia o cuál es su origen.

Hoy en día existe el nuevo “sello alto de alimentos” el cual nos advierte de contenidos altos en azúcar o grasas o sal, pero no en químicos, en preservantes u otras sustancias que son igual de perjudiciales para la salud. Sin una previa y real educación alimentaría esto solo lleva a la confusión de la gente y la prohibición de estos alimentos en kioscos escolares termina en la quiebra de los mismos y en una especie de contrabando entre los mismos alumnos, quienes llevan productos al colegio llenos de sellos para venderlos a sus compañeros y, en consecuencia, hace que el kiosco vuelva a incorporarlos. Ya que la fruta fresca, frutos secos y otros alimentos saludables no llaman la atención de los niños.

El camino de cambiar algo tan básico como la alimentación no es nada fácil, muchas veces se debe doblegar a la voluntad, la masa, el comercio, la publicidad. No obstante, es una de esas cosas que cuando las vives te das cuentas de lo maravilloso que es y es la misma experiencia la que te dice que es el camino correcto: el escuchar tu cuerpo, el darte cuenta que síntomas que pensabas eran normales no son más que el cuerpo pidiéndote que pares de consumir ciertas sustancias, porque cuando ya no comes eso ya no te sientes mal. Cuando la gente te comienza a hablar de malestares y estados de ánimo ya sabes que es falta de ayuno, exceso de harinas y falta de fruta, eso ya te parece obvio.

Muchas personas me preguntan cómo logré verme así o como cambié tanto y lo que siempre les comento es que si no te gusta cómo te ves o cómo te sientes tienes que dejar de hacer lo que estas haciendo y cambiar. Hoy en día me doy cuenta de que no se trata de agregar o tomar esto o aquello sino que, más bien, es sacar aquello que te daña y escuchar a tu cuerpo, y cuando mencionan que es difícil, pienso que lo más difícil será que cuando sea una anciana me duela todo, no me pueda mover y sea una carga para mis hijos o la sociedad.

¿Qué es lo que quiero para mi y mi entorno?

¿Quiero una vejez digna?

¿Quiero sentirme viva?

¿Me quiero?

Higienismo es un bello estilo de vida que ayuda a responder estas preguntas, calmar la mente y sentirte más vital.

El despertar de los sentidos

Por Ivan Tobar

En septiembre del 2015 se me diagnosticó colon irritable. Producto del estrés laboral y ayudado por una alimentación rica en carnes, harina, azúcar, sal y café. Estuve más de una semana con dolores muy fuertes en el colon y con estitiquiez. Luego de realizarme exámenes médicos y detectar leucocitosis en intestino grueso se me sugirió realizar una colonoscopia más una dieta que eliminaba por completo frutas y verduras. Siempre me terminé frustrado, por no decir estafado, después de ir al médico que, en no más de 10 minutos, te asustan con enfermedades. Te recetan pastillas que sólo mitigan el dolor, pero de sanar... nada. Pero, bueno, no creo que sea culpa de las personas del área de la salud, sino que es la manera en que los forman las universidades entregándoles solo conocimiento para tratar enfermedades pero no para sanar y prevenirlas.

Mi señora y yo somos científicos, por lo que me considero muy lógico y si algo no es coherente me cuesta entenderlo y aceptarlo. Lamentablemente, justo se venían las fiestas patrias ricas en asados y empanadas. Ahora digo: “menos mal que sucedió en ese momento”, para no seguir intoxicándome inconscientemente.

Mi señora se dedicó a investigar y me obligó a cambiar mi rutina alimenticia. Fue con una cura de frutas y verduras que ayudó a limpiar mi sistema digestivo. Esto fue el comienzo del despertar de los sentidos. Salir de un estado de “drogadicción” que te mantiene con pulsos altos de dopamina y serotonina en el cerebro, es decir “feliz”, pero a la vez dependiente de la industria de alimentos, encargada de mantener nuestros receptores sobre estimulados, lo cual está alterando constantemente el equilibrio que busca mantener nuestro organismo.

Este hábito que se le ha creado a la población de alimentarse con alimentos procesados que, desde el punto de vista del nutricionista te aporta la cantidad de calorías necesarias para hacer funcionar el motor, actualmente está generando niños con enfermedades que antes solo se presentaban en adultos y los adultos están llegando a una vejez que ya no es de júbilo sino que de una dependencia a la industria farmacéutica. Además de estudiar bioquímica realicé una maestría en administración de negocios, lo cual me ayudó a entender cómo funciona el mundo. Todo cuadra para mantener el orden mundial. Bueno, pero este es tema para otro artículo...

Catherine Ariana nos pidió que relatáramos nuestra experiencia en el camino y búsqueda de una alimentación consciente e instintiva. En febrero del 2016 mi señora la conoció y con su guía logró eliminar, además de unos 20 kilos, su diabetes y quistes ováricos. Esta evidencia me hizo tanto “click” que asistí a uno de sus seminarios, el cual me motivó más a seguir apoyando a mi señora en este nuevo estilo de vida en el cual debes cambiar lo que guardas en tu refrigerador y despensa de la cocina. Entendí que el sistema digestivo humano tiene muchas vueltas (a diferencia que el de los animales carnívoros que es un tubo mucho más corto) en el cual la carne demora tanto en salir que, finalmente, termina pudriéndose en el interior afectando toda la flora intestinal de nuestro organismo. Existe evidencia científica que demuestra que nuestras bacterias del intestino se comunican con las neuronas de nuestro cerebro, al igual que las plantas tienen simbiosis con bacterias en sus raíces para poder absorber de mejor manera los nutrientes de la tierra. De hecho, también se han realizado experimentos en osos y ratones a los cuales se les ha inoculado heces de animales en estado de hibernación, de manera que a animales que antes estaban despiertos se les ha inducido a entrar en este estado de letargo. Entonces, está claro que debemos cuidar a nuestras bacterias introduciendo alimentos que no sólo nos entreguen calorías, sino que también vitaminas, minerales y energía vital. Es increíble cómo ha mejorado mi estado de ánimo al cumplir ya un año alimentándome en un 90% con frutas y verduras y reduciendo a un 10% el consumo de masas y carnes. Esto lo ha agradecido mi entorno laboral y mi familia, ya que actúo con mucho mejor humor y serenidad. La verdad es que me siento bien y este es el mejor indicador además de mis controles de rutina de los perfiles bioquímicos y hemogramas que se mantienen dentro de los rangos normales. Hasta ahora suena y se ve todo bonito sumergirse en este estilo de vida, pero, además, de luchar con el continuo bombardeo del neuromarketing de la publicidad que a veces hace reducir la fuerza de voluntad, existe también el conflicto con la ruptura de paradigmas de la sociedad. La primera lucha es interna con nuestro cerebro, para convencerlo de que algo que desea porque es rico no es realmente lo que el organismo necesita como ladrillo para reconstruir las células y enzimas que se requieren para alcanzar un buen funcionamiento de todo nuestro sistema vivo.

A lo largo de este año la sensibilidad de los receptores gustativos se ha incrementado, lo cual ha ayudado a desconectar una emoción de recuerdo agradable al probar alimentos muy altos en potenciadores del sabor, como glutamato monosódico y endulzantes que, actualmente me generan una sensación desagradable, hostigamiento y rechazo.

De la misma manera en que una persona cuida a su auto agregándole un buen aceite, agua destilada y bencina, uno debiese preocuparse de la calidad de lo que está metiéndose en nuestro motor biológico, ya que a diferencia de nosotros a las máquinas no le salen nuevas puertas o ruedas a partir del combustible que le damos.

La segunda lucha es con la familia y círculo cercano que extrañamente se sienten atacados porque uno no quiere comer lo que ellos consideran “normal”. Les recomiendo no entrar en discusiones, es muy difícil romper costumbres que se nos han inculcado por tradición, cultura y apoyado por el sistema político-económico. Como dijo Mark Twain: “el problema no es lo que sabes, sino lo que crees que sabes”. Lamentablemente es más fácil engañar a la gente que convencerlos de que han sido engañados. Así que he preferido seguir el consejo de mi suegro: “a los porfiados no hay que porfiarles”. Cada persona es libre de tomar sus decisiones y elegir la manera de cómo vivir la vida. Yo he decidido escuchar a mi cuerpo y pretendo no ser una carga para mi hija cuando tenga 70 años.

Otro paradigma es la famosa vitamina B₁₂, que su deficiencia al no comer carne de vacuno, ave o pescado puede gatillar una anemia. La verdad es que, consumiendo huevos de gallinas felices, queso de cabra y yogurt hecho en casa, no he visto reducción de mis glóbulos rojos en los recuentos que me he realizado. Además, como dato: la vitamina B₁₂ no la produce la vaca, sino que las bacterias que se encuentran en las raíces de los vegetales que ellas comen. Por lo que si uno pudiese tener una huerta orgánica y come raíces con un poquito de tierra podría también estar incorporando esta vitamina a nuestra maquinaria.

Ahora también si comenzamos a involucrar a nuestro medio ambiente en nuestras decisiones alimentarias, al consumir mayoritariamente frutas y verduras, la cantidad de basura que se acumula en la semana para que el camión pase a retirarla es mínima. Todo el residuo que queda de las frutas y vegetales lo enterramos para devolverle en parte a la tierra lo que ella nos ha regalado, reduces la contaminación y obtienes un buen compost. Y si nos ponemos más estadísticos: la producción ganadera es responsable cerca del 15% de los gases causantes del efecto invernadero, lo cual es más que todos los aviones, trenes y automóviles juntos. Así también, para la producción de frutas, vegetales y cereales se consume un 70% menos de agua. Esto es como un círculo virtuoso, si te alimentas sanamente también estarás ayudando a que tu planeta no se enferme con el calentamiento global. Y por último, el impacto en el bolsillo: el costo de alimentarse conscientemente no es más caro que satisfacer el hambre o “síndrome de abstinencia” por un pastelito o asadito. Un kilo de fruta te vale unos \$1000 CLP, el de carne más de \$5000 CLP. Idealmente los vecinos se organizaran para crear huertas comunitarias, pero el sistema nos ha vuelto individualistas, cómodos y competitivos. Sin embargo, el ejemplo debe comenzar por uno mismo. En nuestro patio tenemos 5 árboles frutales y una pequeña huerta con hortalizas.

Los invito a que se atrevan a experimentar con sus cuerpos, a que se cuestionen todo y que lean para estar informados o si prefieren, pueden ver documentales como *Cowspiracy*. Lo importante también es revisar quién financia las investigaciones. Muchos descubrimientos se mantienen ocultos porque no son económicamente rentables. Esto también es otro tema interesante.



La familia después de sus cambios en la dieta.

TRANSGÉNICOS EN TU PLATO

Cuando se habla de alimentos transgénicos la primera pregunta que se hacen los consumidores es si pueden causar daños a la salud.



Hay suficiente evidencia científica que demuestra que los alimentos transgénicos pueden ingresar al torrente sanguíneo, debido a que la degradación de la comida no es completa en el proceso de digestión ¹.

Por otro lado, hay experimentos que establecen claramente diferentes perfiles nutricionales para soya orgánica, convencional o transgénica ², independiente de la carga tóxica de los pesticidas usados en los cultivos convencionales y transgénicos.

Transgénicos enmascarados en tus alimentos

Los cultivos transgénicos más difundidos son soya, maíz, canola y algodón.

De estos productos se derivan una infinidad de aditivos que se incorporan a los alimentos procesados en forma de conservantes, emulsionantes, endulzantes, etc.

En promedio, más del 80% de los alimentos procesados que encontramos en los supermercados contienen aditivos que provienen de un insumo transgénico.

Al leer las etiquetas de los productos podemos aprender mucho, por ejemplo: en una mantequilla de maní encontraremos que hay un porcentaje de aceite de semilla de algodón. La probabilidad de que provenga de la semilla de algodón transgénica producida en los Estados Unidos es altísima. Nuevas margarinas que contienen aceite de canola de Canadá son promocionadas como saludables y, sin embargo, ni el fabricante ni el vendedor informan que son rociadas repetidamente con glifosato, un matamalezas reconocidamente cancerígeno por la Organización Mundial de la Salud ³.

Casi no existe un producto procesado que no tenga lecitina de soya como emulsionante. Igualmente podemos encontrar endulzantes de crípticos nombres como HFCS(*) producidos con maíz. Las fórmulas infantiles no escapan de este triste análisis. Apenas unas pocas marcas hacen el esfuerzo de mantener sus insumos libres de transgénicos y agrotóxicos.

El enemigo en casa

En Chile, el año 1999 fue aprobada una instrucción para etiquetar los alimentos que contengan insumos transgénicos pero esta fue rápidamente archivada el año siguiente por el gobierno de Ricardo Lagos, que tenía en ese momento como ministra de salud a Michelle Bachelet.

Sucesivamente, se bloqueó todo intento de transparentar la información básica sobre el contenido de los alimentos mediante la inclusión del concepto de "equivalencia sustancial" en la ley de alimentos. Este es el precio que pagamos por ser parte de la globalización y firmantes de tratados de libre comercio: pérdida de seguridad y soberanía alimentaria.

La inminente ratificación del TPP 4 por el gobierno de Michelle Bachelet empeorará drásticamente este escenario ya que los derechos de los consumidores son supeditados a los derechos de las corporaciones transnacionales.

Problemas a la vista

Tal como lo definen los científicos independientes, o sea, quienes no tienen vínculos con las corporaciones agrotóxicas, los cultivos transgénicos son una tecnología obsoleta que ha demostrado tener más problemas que soluciones para la alimentación de los habitantes del planeta. Las malezas ya no se ven afectadas por el glifosato (el veneno que debía matarlas, pero dejar intacta la planta modificada en laboratorio), ya se han hecho resistentes debiendo ahora los productores volver a usar una variedad de matamalezas que habían dejado de usarse debido a su toxicidad; el maíz transgénico Bt (en realidad una planta insecticida que debía matar a los insectos que la atacaban) tampoco muere porque su descendencia desarrolla mutaciones y se vuelven inmunes; los antibióticos usados como marcadores están dispersándose en el ambiente con los riesgos evidentes que esto comporta. En México, centro mundial del maíz, ya se ha detectado contaminación de sus razas nativas.

Nuevas falsas soluciones

Ante esta evidencia abrumadora que crece día a día las grandes corporaciones agroquímicas están desarrollando nuevas tecnologías que tienen el potencial de desencadenar catástrofes ecológicas de gran magnitud y por cierto irremediables.

Es el caso de la tecnología CRISPR 5 que las empresas se apuran en despachar como una sencilla edición de genes. Con este procedimiento se logra modificar los genes de una célula sin incorporar genes foráneos.

Se podría, por ejemplo, programar mediante esta nueva tecnología la eliminación en una isla de todos los animales machos de una especie invasora.

En el curso de dos o tres generaciones esta población se extinguiría logrando que se restablezca el equilibrio ecológico. Pero el riesgo es que individuos de esta nueva especie modificada, sea animal o vegetal, invada otros territorios extinguiendo o modificando especies enteras y sus parientes cercanos.

Lógicamente, una especie vegetal modificada no tardaría demasiado en dispersar su polen y crear extinciones o modificaciones masivas que alterarían los ecosistemas con resultados impredecibles e irreparables.

Principio de precaución

Allá por los años 70 un grupo de investigadores se reunió en el pueblo de Asilomar en California para alertar sobre los riesgos potenciales que representaba liberar al ambiente los nuevos cultivos transgénicos producidos en laboratorio. Pero, el peso del lobby y el dinero del cartel de los agrotóxicos, fueron más



poderosos y estas voces no fueron escuchadas. Hoy, grupos de investigadores y organizaciones independientes dan nuevamente una alerta para contener estos experimentos confinados en laboratorio a fin de evitar males mayores.

Mientras tanto, nosotros, los consumidores de alimentos, o sea, cada habitante del planeta, tenemos en nuestras manos una potente herramienta que es nuestra capacidad de organización, decisión de compra y activismo.

El etiquetado de los productos transgénicos en Chile es un tema pendiente.

De nosotros depende exigir información clara para evitar alimentos que puedan dañar nuestra salud y la de nuestra familia. Organizarnos para hacer compras colectivas a productores agroecológicos y participar en nuestras comunidades a nivel local y nacional, a fin de exigir mejores políticas públicas que transparenten la información al consumidor y su derecho básico a saber qué está comprando y qué está comiendo.

Rodrigo Lampasona

Iniciativa Ciudadana Exige Vivir Sano

Facebook: Exige Vivir sano

Notas

1- <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069805>

2- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814613019201>

3- <http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/MonographVolume112.pdf>

4- <http://chilemejorsintpp.cl/>

5- <http://www.observatorio-omg.org/blog/el-mito-de-la-precisi%C3%B3n-de-crispr>

(*) Nota del editor: jarabe de maíz de alta fructosa



LUGARES PARA VISITAR

CHILE: SANTUARIO EL CAÑI

En la ruta de las bayas

Este santuario de la naturaleza se encuentra ubicado en Pucón, entre las montañas del Villarica y el parque Huerquehue, región de la Araucanía.

El Cañi cuenta con una variedad de preciosas lagunas en las cuales se puede avistar diversas especies de aves como el carpintero, comesebo o tinticón, búho o concón; bosques de araucaria o pehuén, coigües, mañío y lengas.

Sin duda, para un amante de las bayas, el Cañi es un lugar especial para visitar en verano, cuando en los meses de Febrero y Marzo comienza la aparición de las especies de bayas nativas como la luma, la chaura y el arrayán. También las frutillas silvestres, la murtilla (parte de la familia de las Mirtáceas), el calafate y el michai (de la familia de las Berberáceas).

Los frutos de las araucarias llamados piñones, ricos en nutrientes, hacen su aparición desde fin de Marzo a principios de Junio. Estos frutos fueron parte fundamental de la dieta de los Pehuenches, que deben su nombre justamente a este árbol, que en mapudungún es llamado Pehuén.

Una memorable y empinada subida le dará la bienvenida a este extenso parque con recorridos para un día y otros tramos largos que cruzan la montaña.

Un grupo de amigos quiso rescatar las bondades de este lugar y formaron lo que ahora es el Santuario El Cañi, con el fin de integrar a las personas locales en su cuidado. Los simpatizantes de este lugar son tantos que decidieron integrar un hostel para permitir el alojamiento de los turistas, su nombre es ¡École!, está ubicado en la ciudad de Pucón y provee también de restaurante con deliciosas ensaladas y alternativas vegetarianas como quinoa con verduras.

En el Cañi se puede acampar siempre y cuando usted sea uno de los que respetan el silencio y el entorno. Como dato “rosa”, la belleza del Cañi fue suficiente como para inspirar el disco “Cañi” del músico chileno Subhira.



Fotografías cortesía de: www.santuariocani.cl

¿Quieres promocionarte y exponerte en revista Instinto?

El próximo ejemplar de revista Instinto está en redacción. Dentro de los preparativos de una revista también se cuenta la publicidad. El objetivo es ser una vitrina para productos y servicios acordes con la línea del Higienismo y la editorial, lo que quiere decir que no se va a estar promocionando unos brownies de chocolate, por ejemplo, pero si preparaciones compatibles con harina integral. Será una publicidad selectiva en ese sentido.

¿Qué tipo de servicios y productos son acordes? (puede haber otros no mencionados en la siguiente lista)

Productos:

- Alimentos: Cereales integrales, fruta seca y frutos oleaginosos, lácteos de fuentes limpias de químicos, remedios y maltrato, alimentos orgánicos.
- Productos eficientes y ecológicos para el hogar.
- Electrodomésticos de utilidad: extractoras, trituradoras, yogurteras, etc.
- Artículos para deporte: montañismo, yoga, acrobacia, etc.
- Ropa de telas naturales.
- Juguetes ecológicos y creativos.
- Productos naturales de higiene y cuidado personal.

Servicios:

- Terapias: Yoga, masajes, meditación, psicología de distintas líneas.
- Exposición de arte: Publica tu trabajo como una galería y difunde conciertos de música.
- Cuidado de niños con un enfoque sano.
- Jardinería y decoración.
- Clases de huertos y cultivo.
- Clases de construcción con materiales ecológicos.
- Centros de deporte o promoción de instructores.
- Hospedaje en la naturaleza, en tranquilidad.
- Educación enfocada a construir una sociedad sana.

Si la propuesta te interesa escribe al siguiente e-mail catherinearianna@yahoo.es o llama al +56 989130303 para obtener más información sobre los costos y plazos.

Feedback a Revista Instinto

Escribe tus cartas de lector, comunicando tus dudas y sugerencias a:
catherineariana@revistainstinto.cl



Catherine Ariana