



NUTRICIÓN INTELECTUAL EN MARZO LLEGA LA LIEBRE A MARSAN

En Marsan nos identificamos con la máxima "mente sana en cuerpo sano", por ello consideramos que parte de la salud integral es la "nutrición de la mente". Las lecturas de los títulos de la editorial Liebre de Marzo alimentan los pensamientos con nuevas metáforas que permiten romper viejas creencias que estancan la evolución individual y colectiva. Hemos hecho una selección de libros que consideramos serán de gran utilidad a los lectores.

Los autores no sólo exponen teorías e hipótesis, sino que transmiten experiencias reales; vivencias traducidas al lenguaje simbólico de la escritura.

Muchas veces es la previa intelectualización la que permite introducirse en la práctica y el hábito. La comprensión de los descubrimientos en física cuántica o a través de los estados no ordinarios de consciencia resultan coincidir con los conocimientos adquiridos en la meditación, la respiración y en la práctica del autoconocimiento.

Para comenzar con este interesante camino, hemos escogido un libro que será de gran interés para todos aquellos que tengamos niños o que estemos interesados en la salud integral. Marsan ha entrevistado a sus autores, Manuel Rodríguez y Rayén Antón:

¿Los niños son más fáciles de curar?

Desde luego. A menos que los problemas sean congénitos, los desórdenes infantiles son jóvenes, no han tenido tiempo de dañar profundamente su metabolismo, y además su organismo está más limpio y en plena expansión. Todo en la infancia tiende a la salud, y solo tenemos que apartar algunos obstáculos para que la criatura florezca en todo su esplendor. Incluso en lo congénito tenemos oportunidades, a veces no de curación, pero prácticamente siempre de mejoría.

De las más de 20 vacunas aconsejadas por multinacionales farmacéu-

ticas y el sistema de salud estatales en edades de los 0 a los 12 años ¿hay alguna que aconsejas?

Una respuesta fácil: NO, o al menos no en nuestro entorno socioeconómico. Si dudas al respecto, te recomiendo que te informes de lo que está sucediendo con la última introducida, la del papilovirus, que ha causado ya miles de enfermedades y varias muertes en EEUU, su país de origen.

¿Qué se tiene que hacer con las sales de mercurio que llevan las vacunas y cuál es su efecto en el organismo infantil?

Como químico que soy, te puedo confirmar que las sales de mercurio son altamente tóxicas, y sin duda muy nocivas para un organismo en desarrollo. Introducidas en él antes de que sus sistemas de defensa y eliminación hayan podido consolidarse pueden causar todo tipo de problemas a corto y largo plazo: retrasos en el desarrollo, cambios en la densidad ósea, cefaleas, trastornos digestivos... lo que quieras; distintos organismos mostrarán respuestas diferentes en su intento por deshacerse del veneno o neutralizarlo. Y sobre qué hacer con ellas, la repuesta es tan fácil como la de la pregunta anterior: prescindir de ellas.

En cuanto a prevención en términos de salud, ¿qué aconsejarías a aquellos padres que quieren tener otro punto de vista fuera del de la medicina alopática?

Que se informen, se muevan y ejerzan su propio criterio y responsabilidad. Existe hoy día gran cantidad de información –sobre todo en la red–, y el problema es seleccionarla adecuadamente. No es preciso para ello un gran bagaje técnico, pero sí apertura mental, juicio y responsabilidad.

En Marsan pensamos que el gluten de trigo manipulado, los lácteos industriales, las grasas trans y los azúcares refinados son, más que alimentos, ladrones nutricionales. Sin embargo, nos encontramos con que es prácticamente lo único que se ofrece en las estanterías de los supermercados y en los anuncios publicitarios. ¿Cómo estar al margen de esta fuerte influencia?

Para empezar, no sólo estoy de acuerdo con vuestra apreciación sobre estos pretendidos alimentos, sino que añadiría que la presión publicitaria es enorme y muy, muy bien hecha. Es difícil sustraerse a comprar un producto cuando se hace de él una excelente y cara publicidad. Es ejemplar la publicidad en pinza de un pretendido y bien conocido 'potenciador de las defensas'. Por un lado se insta a las criaturas a que lo pidan, con la clásica oferta del marketing infantil (muñequitos, cartas, coleccionables, spots simpáticos, etc.) y, por el otro, se aprovecha una cierta culpabilidad materna (el anuncio implica que mamá, una trabajadora, no le dedica al niño toda la atención necesaria) y se le ofrece a la pobre señora



Los autores:

Manuel Rodríguez es experto en Medicina China Clásica, especializado en ginecología y pediatría, graduado en Shonishin (terapia infantil) y en los métodos Manaka y Toyohari de acupuntura japonesa. Formó parte del comité de expertos que asesoró a la Generalitat en la regulación de las terapias alternativas. Rayén Antón, colaboradora de Manuel, tanto en docencia como en clínica, se graduó con honores en Medicina Tradicional China, además de los métodos de acupuntura japonesa del Dr. Manaka y Toyohari. Titulada en Shonishin, aplica con éxito a niños y adultos terapias basadas en esencias florales, que coordina en la práctica de la Medicina oriental.

Consulta privada: Medicina Clásica Oriental
Rambla Catalunya, 62, 1o, 2a. 08007, Barcelona. Tel: 993 487 45 31

una salida: darle al nene su dosis diaria de XXX. Así, jugando en cada caso con los lenguajes más adecuados, se consigue que el niño lo pida y la mamá esté deseando dárselo, con el resultado final de que el XXX en cuestión se encuentra en la mayoría de mochilas del 'cole' de los niños de entre 4 y 14 años. Aparte tenemos el problema de los precios. Gracias a lo vasto de su comercialización, los productos como los que mencionáis son generalmente más baratos que otros más naturales, por un puro efecto de masa productiva. No es así en otros países como Alemania o Suiza, donde lo 'bio' (certificado) tiene precios muy similares a lo industrial, pero aquí es un auténtico problema, uno en que precisamente, amigos, sois vosotros los que teneis la palabra... y el trabajo.

¿Crees que hay alguna relación entre la tendencia nutricional que nos ofrece el mercado y el aumento de casos de niños con alergias alimentarias, diabetes e hiperactividad?

No, no lo creo, lo afirmo. Y numerosos estudios provenientes de la propia medicina alopática prueban, por ejemplo, la relación entre los lácteos de vaca y el eczema o asma atópicos, o la vinculación del consumo de azúcares refinados con la hiperactividad o la diabetes. En muchos casos basta, por ejemplo, suspender el consumo de lácteos de vaca para resolver o mitigar problemas tan rebeldes como el eczema atópico. Pero, ojo, no toda la culpa es del marketing ni de los 'pediatras malos'. Los progeni-

tores, y sobre todo las madres, tienen que tomar conciencia de la importancia de la alimentación, enfrentarse con firmeza y constancia a la presión social y publicitaria, y ser capaces de pagar los precios de las alternativas. Se necesita mejor criterio y más responsabilidad por parte de los progenitores y de la clase médica, pero también debemos mejorar la accesibilidad de la información y de los productos adecuados. Muchas veces los padres buscan alternativas, pero les falta la información adecuada y/o los productos necesarios no están a su alcance, sea por distribución, sea por precio. Claro que aquí tendríamos que hablar con frecuencia del establecimiento de prioridades, pero de nuevo me voy al área social...

¿Qué aconsejas hacer frente a un niño que presente problemas de atención y concentración, y que seguramente se encuentre medicado por alopatía?

Pregunta simple, respuesta compleja. En lo que se aprecia ahora como 'problemas de atención' juegan muchos factores, no siendo el menor de ellos la pretensión de que un crío de 5 o 6 años se pase seis horas al día sentadito y quieto en el colegio para, después de sus actividades extraescolares bien ordenadas, cenar tranquilito e irse a acostar sin chistar. Puede que los niños estén simplemente explotando como reacción a la vida que les obligamos a llevar en las ciudades. No es culpa de nadie, pero el hecho es que en las ciudades los tenemos todo el tiempo comprimidos y la

naturaleza infantil es expansiva y móvil; un niño demasiado quieto es más bien un niño enfermo... No puedo dejar de pensar que si yo fuese niño ahora, seguramente estaría diagnosticado como problemático, rebelde y desatento, y medicado hasta las cejas.

Pero estamos inmersos en un determinado entorno social. Es muy difícil –por no decir imposible– sustraerse y sustraer a nuestros hijos de este modo social urbano, por antinatural que nos parezcan sus exigencias. Y entonces viene el problema. El niño (o la niña) no está atento, no se concentra (señores maestros, el niño a lo mejor se aburre...), y los preocupados papás lo llevan al médico que, tras unos tests que sólo muestran la conveniencia de medicarlo, lo median. ¿Qué hacer? Aquí van algunas sugerencias:

- Primero: asegurarse de que la dinámica familiar es sana desde todos los puntos de vista, incluyendo el examen de las expectativas depositadas en la criatura (aquí los culpables suelen ser los papás). Corregir, en su caso.
- Segundo: asegurarse de que la criatura no está simplemente sometida a un exceso de presión o se aburre soberanamente (ambos extremos son posibles). Corregir, en su caso.
- Tercero: revisar y corregir la alimentación, evitando excitantes como colas, cacao, productos industriales (cargados de colorantes, conservantes, etc.), azúcares refinados...